

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

АМБ

учебно-
наглядное
пособие

Л.Б. Туркин



Л. Г. Журич

АМБО

**учебно-
наглядное
пособие**



Издательство. Физкультура и Спорт. Москва. 1965

ОТ АВТОРА

Это пособие имеет целью оказать помощь общественным инструкторам-тренерам, ведущим учебно-тренировочную работу в спортивных секциях самбо коллективов физкультуры и в народных дружинах по охране и поддержанию общественного порядка. В пособие включены основные приемы, овладение которыми необходимо для любого борца-самбиста.

Советы по методике обучения и тренировке рассчитаны на подготовку в спортивных секциях коллективов физкультуры из новичков самбистов высокой квалификации.

Автор искренне благодарит: заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук Е. М. Чумакова, мастеров спорта М. И. Тихомирова, Ф. Н. Ионова, В. И. Вагина, Д. А. Горелышева, оказавших большую помощь советами и участием в демонстрации и фотосъемках техники борьбы самбо.

Все замечания и предложения по материалам пособия следует направлять в Центральный совет ДСО «Урожай» РСФСР по адресу: Москва Ж-28, Подкопаевский пер., д. 4.

Организация и задачи секции самбо

Секция борьбы самбо в коллективе физкультуры объединяет желающих заниматься этим видом спортивной борьбы независимо от общей физической и специальной подготовки их к моменту вступления. При приеме в секцию обязательно предъявляется разрешение врача заниматься борьбой самбо. Активисты, которым совет коллектива физкультуры поручит создание секции, записывая желающих вступить в нее, должны позаботиться о том, чтобы все они прошли медицинский осмотр.

Для начинающих и имеющих спортивные разряды по самбо, а также для спортсменов старшего возраста в секции должны быть созданы учебные группы. Распределение членов секции по учебным группам позволит правильно и интересно строить тренировочные занятия с учетом физических возможностей и квалификации борцов-самбистов.

В каждой учебной группе должен быть избран староста, который является помощником тренера по организационным вопросам. В обязанности старосты входит поддержание порядка во время занятий, учет посещаемости и учет сделанной работы. Староста должен также помогать инструктору-тренеру готовить оборудование и инвентарь к занятиям.

Для руководства работой секции на общем собрании спортсменов избирается бюро в составе 3—5 человек сроком на год. Бюро выбирает из своего состава председателя и секретаря и распределяет между членами следующие обязанности: составление совместно с тренером плана работы и сметы расходов; обеспечение учебными планами и программами занятий; вовлечение новых членов; создание учебных групп и команд, выборы в них старост и капитанов; контроль за выполнением программ и графиков учебных занятий и тренировок; помощь тренеру в подготовке команд к соревнованиям и при прохождении врачебного осмотра; организация социалистического соревнования между учебными группами и с другими секциями своего или соседних коллективов физкультуры; выпуск стенных газет

секции и коллектива физкультуры; организация фотовыставок и показательных спортивных выступлений для популяризации борьбы самбо; проведение общих собраний секции, а также учет посещаемости занятий, сдачи норм ГТО, результатов спортивных соревнований и массовых мероприятий; подготовка судей, тренеров-общественников, оформление разрядников.

В секции, где много учебных групп и, следовательно, несколько инструкторов-тренеров, необходимо создать тренерский совет. Постоянный обмен опытом и взаимные консультации позволят лучше организовать учебно-тренировочную работу.

Бюро секции работает в тесном контакте с инструкторами-тренерами. Указания и распоряжения инструктора-тренера обязательны для занимающихся. Решения общего собрания, бюро секции, в свою очередь, обязательны для инструктора-тренера. Если инструктор-тренер и члены бюро разойдутся во мнениях (например, о составе команды, о программе соревнований и т. п.), то вопрос передается на рассмотрение совета коллектива физкультуры. Решение совета обязательно для обеих сторон.

Осуществление бюро секции своих прав и обязанностей в полном объеме повышает организованность и дисциплину в коллективе физкультуры, улучшает постановку обучения. В связи с этим в состав бюро секции следует избирать самых лучших, достойных и авторитетных спортсменов.

Главная задача секции борьбы самбо состоит в воспитании всесторонне физически развитых, сильных и смелых строителей коммунизма, готовых к труду и защите Родины. Эту задачу можно успешно решить, если совет коллектива физкультуры, бюро секции, инструкторы-тренеры будут повседневно воспитывать спортсменов в духе советского патриотизма, преданности делу строительства коммунизма, используя все возможности для укрепления здоровья занимающихся на основе сдачи ими норм комплекса ГТО и применения других физических упражнений.

Необходимо обеспечить занятия в секции круглый год, строго соблюдая последовательность и постепенность в обучении и тренировке. Вести занятия следует с учетом состояния здоровья, возраста, подготовленности занимающихся. Совершенствование технического и тактического мастерства самбистов, подготовка квалифицированных спортсменов-разрядников — повседневная работа секции.

Построение учебного процесса

В методике обучения борьбе самбо и в тренировке, как и в других видах спорта, прочно утвердились дидактические принципы: сознательность, активность, доступность, наглядность, систематичность и прочность. Обучение и тренировка — две стороны единого учебного процесса. Под обучением понимают передачу знаний, выработку умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо. Тренировка представляет собой процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение наивысших результатов в соревнованиях.

В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. В первых уроках с новичками преобладает обучение. Постепенно удельный вес тренировки растет, и в уроках с квалифицированными спортсменами (II разряд и выше) она занимает ведущее место. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса.

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты в том случае, если они будут хорошо видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать, какими путями и средствами можно добиться поставленной цели. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда вытекает первая задача инструктора-тренера — вооружить занимающихся необходимыми знаниями, раскрыть перед ними цели и задачи физической культуры и спорта в СССР, цели и задачи, стоящие перед секцией, и перспективы спортивного роста каждого из них. Активность занимающихся в большей мере зависит от их заинтересованности. Нужно доступно и ярко объяснять занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для самбиста, чтобы привить интерес к занятиям.

Доступность требует, чтобы изучаемый материал был посилен (доступен) занимающимся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. Иначе учебный материал не будет усвоен. Инструктор-тренер должен учитывать знания и опыт занимающихся, их навыки и состояние здоровья.

Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. В одном уроке надо ставить одну основную задачу, и на ее решение мобилизовать все средства.

Программа по самбо для коллектива физкультуры требует регулярного проведения спортивных соревнований в самой секции, в своем коллективе, районе с активным участием в них ее членов, а также в общественной работе по развитию борьбы самбо и подготовке из наиболее квалифицированных борцов инструкторов-общественников и спортивных судей по самбо.

Во время обучения занимающийся должен получить от инструктора-тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме, упражнении. Зрительное восприятие движения создает самое верное представление о нем. Прием нужно показать так, чтобы видно было основное, то есть те движения, от которых зависит успех выполнения приема. Инструктор-тренер должен выбрать выгодную для показа стойку, верное направление броска и удобное положение по отношению к учебной группе. Одновременно с показом приема нужно объяснить, на чем следует занимающимся сосредоточить внимание.

Обычно группа располагается вдоль одной стороны ковра, чтобы все видели захват и основные действия, в результате которых выполняется прием. Рекомендуются приемы показывать в такой последовательности:

1. Показ приема в целом, то есть как его выполняют в схватках.

2. Показ приема в замедленном темпе, иногда разделяя его на элементы и обращая внимание занимающихся на отдельные важные детали.

3. Повторный показ приема в целом, как нужно его выполнять.

Показывать прием необходимо правильно, четко, доходчиво, без лишних подробностей. Для наглядности можно использовать кинограммы, кинофильмы, схемы, рисунки и т. п.

Наше учебно-наглядное пособие как раз имеет целью помочь инструктору-тренеру научить занимающихся приемам борьбы самбо. Хорошо, когда на тренировках и соревнованиях организовано групповое наблюдение за выполнением приемов и схватками лучших самбистов. Очень важно установить правильные промежутки времени между элементами приема, показать его ритм. Сопровождая показ объяснениями, нужно указывать занимающимся на главное и второстепенное в технике, знакомить с терминологией приемов. Каждый специальный термин должен создавать точное представление о приеме. И тогда на последующих ступенях обучения инструктор-тренер, употребляя нужный термин, сможет вызвать у занимающихся отчетливое представление о нем, не показывая приема. Знание терминологии следует закреплять, повторяя термин в беседах.

Стремясь обеспечить наглядность в обучении, тренер должен: заранее продумать, как надо показать прием; не показывать и не объяснять все сразу. Вначале надо остановиться на основных элементах, а затем постепенно, по мере надобности

вносить уточнения. Необходимо возможно шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и в ходе его практического освоения, во время тренировок. Чем слабее подготовлена группа и моложе занимающиеся, тем нагляднее должно быть обучение.

Систематичность, последовательность требуют регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал следует расположить в такой последовательности, которая помогает усваивать знания и навыки и совершенствовать их на основе предыдущего опыта. Располагать материал надо согласно правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала нужно обучить основам техники — простейшим приемам, затем систематически повторять изученное. Освоив типовую структуру приемов, можно перейти к более сложным их вариантам, к изучению ответных приемов и комбинаций.

Принцип систематичности и последовательности должен соблюдаться и в планировании нагрузок. Однако нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. При трехразовых занятиях цикл можно строить так: понедельник — совершенствование ловкости и гибкости, среда — совершенствование силы, пятница — совершенствование выносливости. Такое распределение нагрузки планируют исходя из того, что в понедельник, после двухдневного отдыха, лучше совершенствовать координационные способности самбиста и его гибкость, в среду дают кратковременные мощные нагрузки в виде упражнений для развития силы, которые не требуют длительного отдыха. Упражнения на выносливость, наоборот, требуют более продолжительного отдыха, и поэтому их проводят в пятницу, так как потом следует двухдневный перерыв в занятиях.

Физические качества развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе, вводя все более трудные упражнения. Кроме физической нагрузки, нужно учитывать нагрузку на центральную нервную систему. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается подбором упражнений. Если, например, намечено изучить легкие по координации приемы, без больших нервных напряжений, то в подготовительную часть урока включают специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения. Если же в уроке предполагается освоить сложные приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упраж-

нений. По ходу занятий надо регулировать трудность приемов, чтобы они были посильны и вместе с тем требовали от занимающихся определенных усилий. Например, если инструктор-тренер видит, что занимающийся не может овладеть приемом со своим партнером, то нужно подобрать ему другого, с которым он правильно его выполнит. Подбирая пары, нужно усложнять выполнение для тех, у кого прием получается легко.

Пары нужно подбирать также для совершенствования техники в тренировочных схватках. Если приемы у борца получаются плохо, то ему полезно дать в пару слабого противника, а чтобы усложнить условия схватки, — более опытного. Если борец делает приемы за счет силы и в ущерб правильной технике, то ему следует выбрать физически более сильного противника, с которым можно выполнить прием только за счет техники. Овладеть приемом — значит уметь применять его в схватках. Выполнение приема в схватках обеспечивает его закрепление и совершенствование. Инструктор-тренер следит за тем, чтобы изучаемые на занятиях приемы самбо были хорошо закреплены и затем применялись в схватках. Для этого в каждый урок включаются учебные схватки, то есть схватки с односторонним нападением. В учебных схватках осваиваются защита и ответные приемы. Например, инструктор-тренер дает указание одному борцу нападать подножкой, а другому выполнять ответный прием. Освоив приемы в учебных схватках, борец легко может продолжать совершенствовать их в тренировочных и сознательно применять на соревнованиях.

Прочность требует закрепления путем многократного повторения изучаемого приема и одновременно совершенствования до такой степени, что его применение становится привычным. Чем прочнее закреплены приемы, тем выше техническое совершенство борца. Повторение приемов должно идти по двум путям: на несопротивляющемся партнере и в схватках (учебных, тренировочных и соревновательных). Для того чтобы добиться устойчивого навыка, прием нужно совершенствовать в меняющихся условиях: другая стойка, разные противники и т. п. В закреплении техники важную роль играют соревнования, планировать которые следует осторожно. Если слишком рано допустить занимающихся к соревнованиям, то это разовьет у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если борец долго не участвует в соревнованиях, он не сможет проверить эффективность усвоенной техники и не будет иметь стимула к дальнейшему совершенствованию.

Обучение борьбе

Методы обучения зависят от задачи, которую решает инструктор-тренер, от возраста, от уровня развития занимающихся и от особенностей изучаемого материала. В практике обучения борьбе самбо пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяются для изучения: теории борьбы, истории, основ техники и тактики, правил судейства, гигиены, самоконтроля и т. п.
2. Беседа. Применяется при составлении индивидуальных планов тренировок, разборе соревнований и т. д.
3. Показ. Применяется при демонстрации приемов, в показательных выступлениях, соревнованиях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т. д.
4. Наблюдения. Организуются для занимающихся за выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением приемов другими занимающимися в группе.
5. Самостоятельная работа. Выполняется занимающимися при изучении теории борьбы, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. Упражнения (тренировки). Применяются для ознакомления, разучивания и совершенствования знаний и навыков.
7. Соревнования. Проводятся для проверки знаний и навыков спортсменов.

Очевидно, что главным в обучении технике борьбы самбо является формирование соответствующих двигательных навыков у занимающихся. Чтобы представить себе формирование у борца двигательного навыка выполнения приема, условно разделили этот процесс на три фазы, в течение которых:

- а) инструктор-тренер показывает и объясняет прием, формируя представление о нем; б) занимающиеся выполняют прием на несопротивляющемся партнере, который создает для этого благоприятные условия; в) выполнение приема закрепляют и совершенствуют на сопротивляющемся противнике в схватках (в условиях, приближенных к соревнованиям). Создавая представление о приеме, необходимо возможно шире использовать наглядность, так как даже при хорошем показе и объяснении первоначальное представление бывает неточным и при первых попытках выполнить прием появляются ошибки. Необходимо исправить эти ошибки и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В первую очередь исправляют грубые ошибки, которые могут привести к травмам. Если одна и та же ошибка наблюдается у отдельных самбистов, то инструктор объясняет и показывает им, как ее исправить. Если ошибку делает большинство, то инструктор-тренер собирает группу и дает указания всем. После того как прием выполнен правильно на несопротивляющемся противнике, переходят к его закреплению в

условиях схватки. Часто бывает, что прием не получается, когда занимающийся пытается выполнить его в схватке на сопротивляющемся противнике. В этом случае условный рефлекс, выработанный ранее, быстро угасает, и борец в дальнейшем не применяет приема. Нужно так построить сопротивление борца, на котором выполняется прием, чтобы оно увеличивалось постепенно. Иными словами, нужно подкреплять условный рефлекс, лежащий в основе двигательного навыка, чтобы он не угас. Для этого занимающимся сначала нужно давать условную схватку с односторонним сопротивлением. Дозировать сопротивление нужно постепенно, плавно переходя от сравнительно легких условий выполнения приема к сложным условиям схватки. Усложнять условия можно путем выполнения приема на партнере, оказывающем сопротивление: а) без передвижения ног; б) сопротивляющемся после начала приема; в) сопротивляющемся до начала приема, но дающем возможность произвести нужный захват; г) не дающем сделать выгодный захват и принявшем неудобное положение для выполнения приема. Разучивая прием, лучше всего показывать его целиком, без деления на составные элементы, но это зависит от индивидуальных особенностей борца, подготовленности группы, сложности приема и т. п. Каждый занимающийся должен несколько раз выполнить прием в условной схватке. Опыт показывает, что в результате обучения и тренировки борцы доводят приемы до разной степени совершенства. Они начинают как бы специализироваться в отдельных приемах. Это происходит в силу индивидуальных особенностей, методики обучения и других причин. Естественно, что для победы борец чаще пользуется теми приемами, которые лучше получаются. Такая специализация может наступить рано и привести к тому, что в схватках будут хорошо выполняться только 3—4 приема, в то время как задача состоит в том, чтобы научить борца выполнять в схватках все основные приемы. Поэтому инструктор-тренер должен создавать условия, побуждающие занимающихся выполнять и совершенствовать основные приемы. Замечено, что у резкого борца основными приемами могут стать броски через бедро и спину, подсечки, обвивы. У физически сильного, небольшого роста самбиста могут хорошо получаться: броски с захватом ног, броски через плечи, бедро, спину. Самбист с быстрой реакцией может успешно совершенствовать выполнение комбинаций и контрприемов. Высокому, с сильными и длинными ногами и руками полезно совершенствовать всевозможные подножки и зацепы. Дальнейшее совершенствование и специализация во многом зависят от тактики борьбы, которая, в свою очередь, зависит от объема техники борца.

Обучение тактике

Параллельно с обучением технике, совершенствованием физических и морально-волевых качеств проходит обучение тактике. Способность быстро анализировать условия схватки, принимать правильное решение исходя из своей физической, технической подготовленности и волевых качеств, а также техники, тактики, физических и волевых качеств противника у самбиста развивает тактическая подготовка. Тактика борца многообразна и должна обеспечить умение выполнять каждый прием, которым он пользуется в схватке, сочетать свои действия с действиями противника, вызывать своими положениями и действиями такие положения и ответные действия противника, которые удобны для выполнения приемов и достижения победы.

В разные периоды занятий тактика занимает в уроках разный удельный вес. Первые год-два она изучается наряду с освоением техники и выражается в развитии борцу умения выполнять приемы, несмотря на сопротивление противника (подготовка и маскировка приемов, выполнение их в разных условиях, на разных противниках в качестве ответных на приемы противника и т. п.). Поэтому, начиная обучать, инструктор-тренер указывает условия, в которых его легче всего применять: стойка, захваты, положения, движения и усилия противника. Иными словами, обучение приему происходит на фоне тактической обстановки. Затем борца обучают действиям, которые нужны, чтобы обеспечить выполнение приема. В дальнейшем его учат видоизменять прием в зависимости от действий противника.

При обучении контрприему борец приобретает навыки, помогающие быстро и правильно оценить обстановку. Борец учится так сочетать свои действия с действиями противника, чтобы попытка противника выполнить прием привела его к проигрышу или потере очка (в результате контрприема). Изучая комбинации, самбист при выполнении одного приема готовится к проведению следующего.

Таким образом, изучая защиты, контрприемы и комбинации в сочетании с подготовкой, вызовом и маскировкой, борец получает тактические знания, навыки, закрепляет их на практике. На этом этапе обучения условная схватка — основное

средство тактического совершенствования борца. Обуславливая схватки, инструктор-тренер создает определенную тактическую обстановку и прививает борцам навыки в ней для действия. В дальнейшем эти навыки закрепляются в вольных схватках.

Тактические задачи заключаются здесь в том, чтобы подготовить прием, замаскировать его, ввести противника в заблуждение об истинных своих целях и выполнить прием в схватке, несмотря на защиту и угрозу ответного нападения; уметь видоизменить прием в зависимости от сложившихся условий. В учебных схватках, где ставится задача совершенствовать защиту, один борец работает над решением этой задачи, другой одновременно учится проводить ответный прием. В схватках на закрепление контрприема один борец совершенствует способность быстро отвечать контрприемом на прием противника, другой в то же время совершенствует умение применять прием, несмотря на угрозу ответного.

Изучая комбинации, борцы узнают, как и какими приемами создать условия, помогающие выполнению приема, завершающего всю комбинацию. Закрепляя приемы в учебных и тренировочных схватках, борец одновременно учится решать тактические задачи, которые ставит перед ними инструктор, и таким образом приобретает тактические навыки. В дальнейшем, особенно во время непосредственной подготовки к соревнованиям, технику борца нужно направлять на тактическое оформление предстоящих схваток. В этот период следует привить борцу умение правильно строить схватку, видоизменять план схватки в зависимости от складывающихся условий, правильно использовать свои качества и правильно сочетать их с качествами противника. Инструктор-тренер учит борца анализировать каждую схватку. Вначале он вместе с борцом разбирает схватку, помогает найти и исправить ошибки, указывает, как нужно было действовать. В дальнейшем он должен приучить борца самостоятельно анализировать прошедшую схватку. Если выводы сделаны борцом неправильно, то инструктор-тренер должен помочь ему найти правильное решение.

Содержание уроков

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Конкретная задача и содержание каждого урока определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях урока.

Вводная часть (5—10 мин.). Задача — организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся; средства — порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег.

Подготовительная часть (20—30 мин.). Задача — подготовить мышцы, связки и системы организма к работе в основной части урока; средства — разминка, упраж-

нения на гибкость, быстроту, силу, ловкость, выносливость, равновесия без снарядов и со снарядами, специальные подготовительные упражнения без партнера и с партнером, приемы самостраховки и страховки.

Основная часть (60—90 мин.). Задача — изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование в них, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств; средства — приемы борьбы самбо (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.), учебные и тренировочные схватки.

Заключительная часть (5—10 мин.). Задача — привести организм в относительно спокойное состояние; средства — ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения.

Урок для разрядников при подготовке к соревнованиям на втором году и на третий год занятий может быть построен по такой схеме:

Вводная часть: построение, постановка задачи перед занимающимися.

Подготовительная часть: общая или индивидуальная разминка.

Основная часть по общим или индивидуальным планам: а) совершенствование ранее изученных технических приемов борьбы; б) тренировочные схватки (условные или вольные).

Заключительная часть: самостоятельное выполнение упражнений для успокоения организма. Построение. Подведение итогов занятий. Объявления.

Содержание урока и время, отводимое на его части, на протяжении обучения и тренировки меняются в зависимости от объема знаний, навыков и спортивного опыта борцов.

Вводная часть урока постепенно сокращается по времени; дается меньше строевых упражнений. Подготовительная часть также постепенно сокращается. Упражнения подбираются в соответствии с основной задачей урока. Вначале даются обще-развивающие упражнения для разминки, обеспечивающие постепенную подготовку мышц, суставов, связок и систем организма к повышенной нагрузке. Затем даются упражнения, задача которых — увеличить общий запас двигательных навыков борца. После этого выполняются специальные упражнения; страховка и самостраховка, упражнения с партнером, простейшие виды борьбы и т. п. В подготовительной части

самостраховку не изучают, а только повторяют. Способы страховки и самостраховки изучают в начале основной части урока. Упражнения постоянно меняют по характеру, содержанию и дозировке. Повторные упражнения усложняются, дозировка увеличивается. В подготовительную часть урока не нужно включать много сложных упражнений (особенно на выносливость). Это может отрицательно сказаться на изучении материала основной части урока. Физическая нагрузка также должна быть небольшой, чтобы сохранить борцу запас сил для основной части урока. У самбистов старших разрядов подготовительная часть урока во многих случаях сводится к разминке. Основная часть постепенно увеличивается.

Условные учебные схватки, где один борец нападает изученным приемом, а другой защищается, находясь в обусловленном положении (в стойке, лежа на животе и т. д.), проводятся специально для закрепления освоенного на уроке материала. В такой схватке обуславливаются захваты, положения нападающего и обороняющегося, а также действия того и другого. В тренировочных вольных схватках закрепляются все изученные ранее приемы, а также совершенствуются тактика, физические и морально-волевые качества самбиста.

Нагрузка повышается постепенно, в каждом уроке и в ходе всех занятий. Наибольшая по интенсивности физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока, в тренировочных схватках. Постепенно нарастающие требования вызывают рост физических качеств и повышают спортивное мастерство самбистов.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для улучшения общей физической и специальной подготовки борцов-самбистов

Для достижения борцами-самбистами высоких спортивных результатов необходимо всестороннее физическое развитие. Оно достигается путем применения средств борьбы самбо и использования дополнительных, указанных в программе для секций борьбы самбо, видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой и тяжелой атлетики, плавания, гребли, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр.

Недостаток времени, отведенного в программе на общую физическую подготовку, сильно суживает возможность достижения поставленной цели. Поэтому инструкторы-тренеры должны как можно шире практиковать индивидуальные домашние задания занимающимся. Вместе с тем все борцы-самбисты, независимо от достигнутого квалификационного уровня, обязаны проводить утреннюю зарядку по широкой, разнообразной индивидуальной программе.

На занятиях для улучшения общей физической подготовки упражнения должны включаться, как правило, в подготовительную часть урока.

Инструктору-тренеру в учебном процессе приходится решать общие и частные задачи. Так, в связи с общей задачей подготовить борцов к соревнованиям может возникнуть много частных задач по совершенствованию физических качеств борцов: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и т. д. При недостаточном развитии того или иного качества у борца следует использовать специальные средства для его преимущественного развития. Нельзя забывать, что физические, волевые и моральные качества борца находятся во взаимной связи, влияют друг на друга и проявляются в комплексе. Поэтому для воспитания самбистов важно использовать все доступные методы и средства, учитывая индивидуальные особенности каждого борца.

Ниже описаны упражнения, которые рекомендуются для развития специальных физических качеств у борца-самбиста.

Упражнения для развития и укрепления отдельных групп мышц и связок

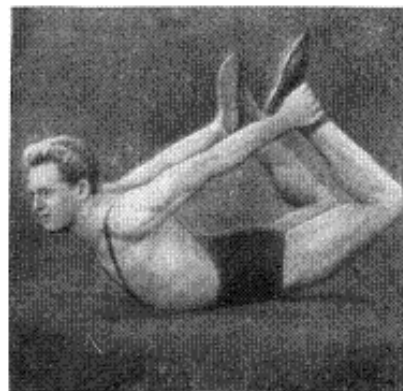


Рис. 1

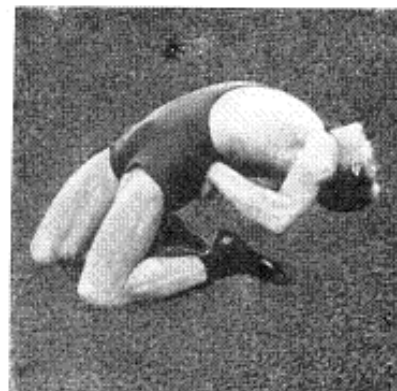


Рис. 2

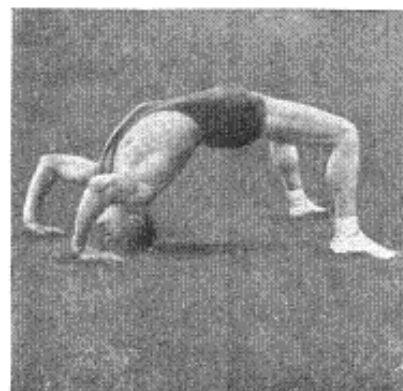


Рис. 3

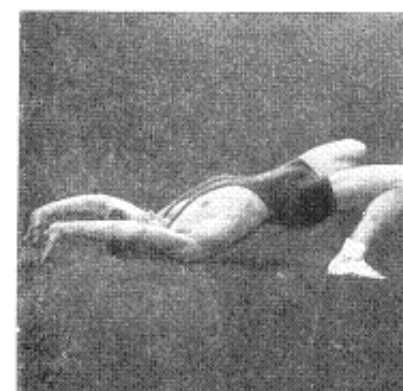


Рис. 4

ПРОГИБАНИЕ С ЗАХВАТОМ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

Рис. 1

И. п. * — лежа на животе.

1. Согните ноги в коленях и обхватите их за подъемы.
2. Притягивая ноги руками, прогнитесь в спине, затем вернитесь в и. п.

ПРОГИБАНИЕ НАЗАД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Рис. 2

И. п. — стоя на коленях, руки на бедрах.

1. Прогибаясь назад, головой коснитесь ковра.
2. Медленно вернитесь в и. п.

ВСТАВАНИЕ НА МОСТ

Рис. 3—4

И. п. — лежа на спине.

1. Согните ноги в коленях; ступни поставьте на ковер на ширину плеч.
2. Руками упритесь в ковер у себя за головой.
3. Помогая себе руками, прогибайтесь в пояснице и становитесь на лоб (мост) [рис. 3].
4. Из положения моста лечь на лопатки.
5. Толчком ног пошлите корпус вперед и становитесь на лоб, стараясь достать ковер носом, и затем обратно переходите на лопатки (рис. 4).

Добейтесь выполнения этого упражнения без помощи рук, усложнив его перекачиванием по левому и правому виску.

* Здесь и далее И. п. — исходное положение.

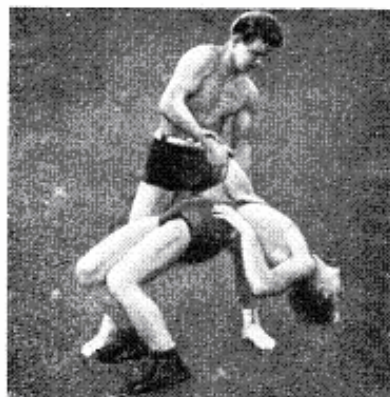


Рис. 5

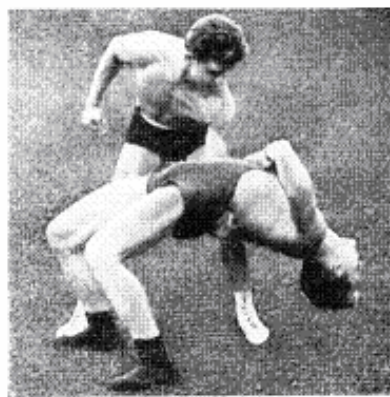


Рис. 6

ВСТАВАНИЕ НА МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ ПАРТНЕРА ЗА РУКУ

Рис. 5

И. п. — партнер в положении стойки, ноги на ширине плеч. Займите то же положение, но под углом 45° , находясь у правой ноги партнера.

1. Подав правую руку партнеру, прогнитесь в пояснице до положения моста.
2. Медленно, слегка используя поддержку партнера, вернитесь в и. п. (рис. 5).

ВСТАВАНИЕ НА МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ ПАРТНЕРА ПОД СПИНУ

Рис. 6

И. п. — то же, что и при выполнении упражнения на рис. 5.

1. Попросив партнера поддержать вас за спину, прогнитесь в поясе до положения моста.
2. Медленно, слегка используя поддержку партнера, вернитесь в и. п. (рис. 6).

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ, ПРЕОДОЛЕВАЯ СОПРОТИВЛЕНИЕ ПАРТНЕРА

Рис. 7—8

И. п. — стоя на четвереньках. Попросите партнера зайти сзади и наклонить двумя руками вашу голову вниз; вы при этом оказываете сопротивление (рис. 7). Потом старайтесь возвратити голову в начальное положение, преодолевая сопротивление партнера (рис. 8).



Рис. 7



Рис. 8

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ В СТОРОНЫ ПРИ ОПОРЕ НА РУКИ И ГОЛОВУ

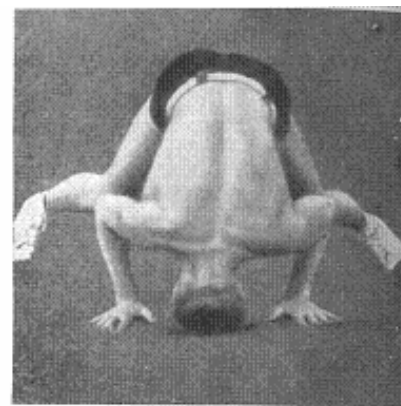


Рис. 9

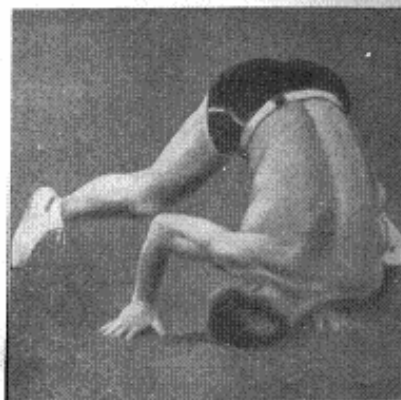


Рис. 10

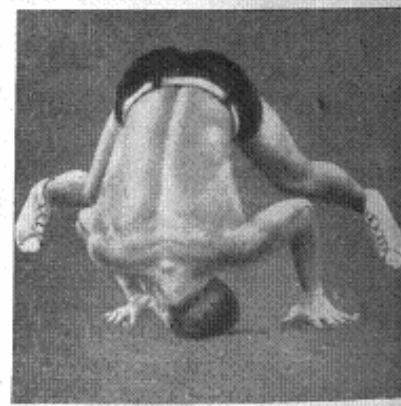


Рис. 11

Рис. 9—10—11

И. п. — ноги расставьте как можно шире. Упритесь лбом и руками в ковер.

1. Наклонитесь вперед (рис. 9).
2. Перекатитесь со лба на левое ухо и вернитесь в и. п. (рис. 10).
3. Перекатитесь со лба на правое ухо и вернитесь в и. п. (рис. 11).

ПРОГИБАНИЕ СТОЯ НА МОСТУ

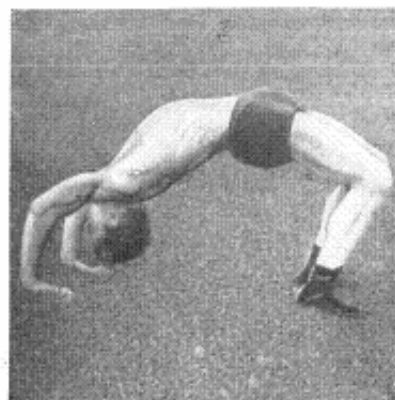


Рис. 12

И. п. — лежа на спине.

1. Примите положение на мосту, опираясь на ступни ног и на голову.

2. Руками упритесь в ковер у себя за головой, отождмитесь, стараясь сделать прогиб как можно больше.

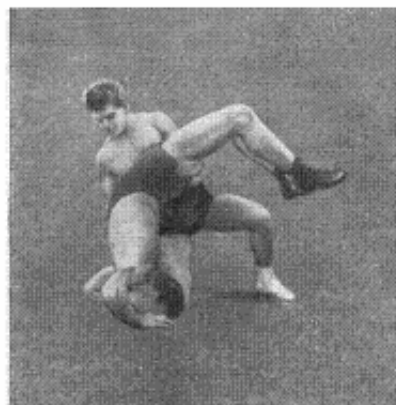


Рис. 13

ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С МОСТА С ПОМОЩЬЮ ПАРТНЕРА

Рис. 13

И. п. — стоя на мосту. Оттолкнитесь ногами от ковра и попросите партнера подтолкнуть вас снизу вверх в ягодицы. Сделайте переворот через голову.

ПЕРЕВОРОТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА МОСТУ, ДЕРЖАСЬ ЗА НОГИ ПАРТНЕРА

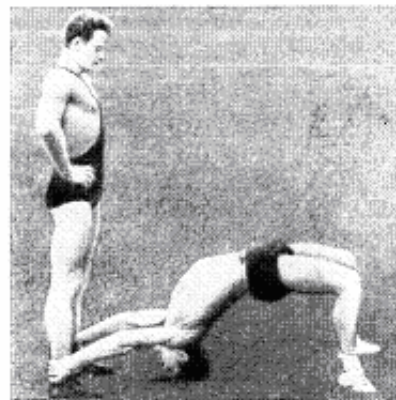


Рис. 14

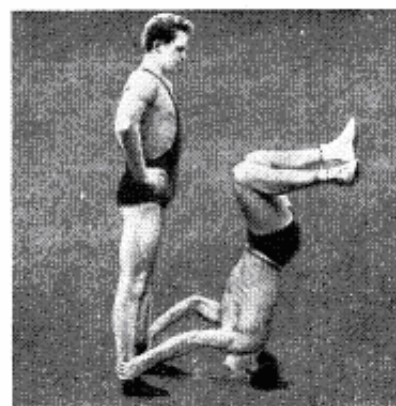


Рис. 15

Рис. 14—15—16

И. п. — партнер стоит в стойке ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Вы в той же стойке на расстоянии 2 м от него.

1. Ложитесь на спину головой к ногам партнера и встаньте в положение на мосту, захватив своими руками ноги партнера поближе к пяткам (рис. 14).

2. Прогинбаясь как можно больше в грудной клетке, толчком ног вперед-вверх и назад (рис. 15) поставьте ноги на ковер так, чтобы ноги партнера остались между вашими ногами (рис. 16).

3. Оттолкнитесь от ковра ногами и вновь займите положение стоя на мосту.

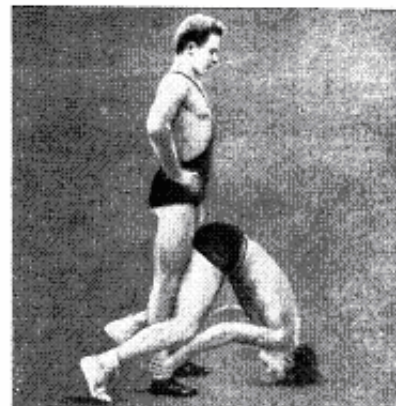


Рис. 16

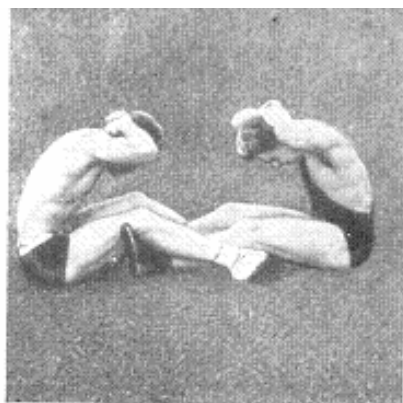


Рис. 17

НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА СИДЯ НА КОВРЕ

Рис. 17—18

- И. п. — оба партнера сидят на ковре.
1. Положите руки за голову, ногами оплетите ноги партнера [рис. 17].
 2. Медленно опускайтесь в положение лежа на спине [рис. 18].
 3. Медленно вернитесь в и. п.

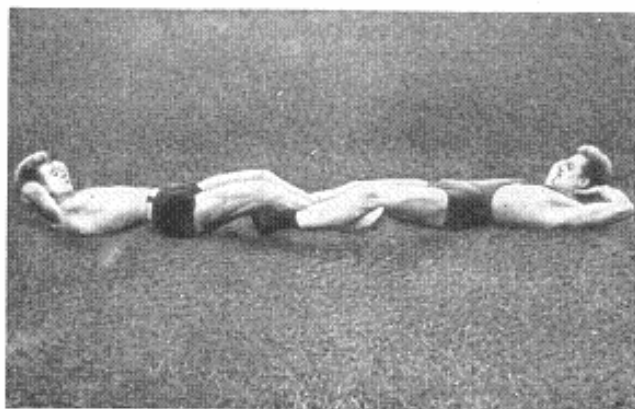


Рис. 18

ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУК С ПАРТНЕРОМ

Рис. 19—20

- И.п. — лежа на спине, согните руки в локтях и прижмите их к туловищу и ковре.
1. Попросите партнера, упираясь в ваши ладони своими ладонями, опуститься так, как на рис. 19.
 2. Выпрямляя свои руки вверх, поднимите партнера на полностью вытянутые руки [рис. 20].
 3. Медленно вернитесь в и. п., преодолевая силу сопротивления партнера.

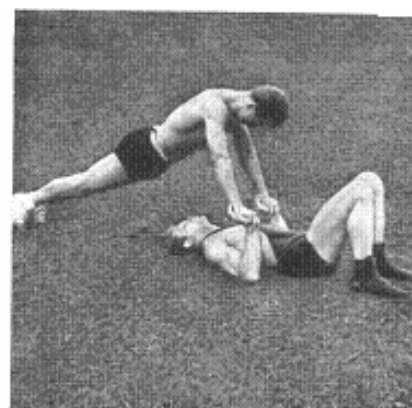


Рис. 19

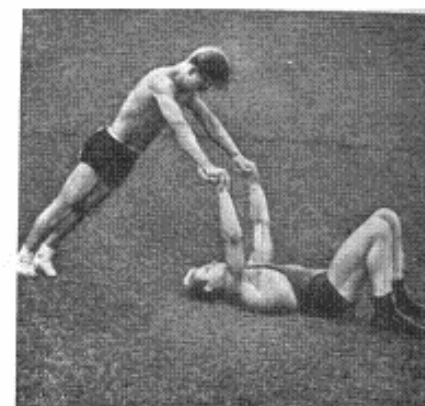


Рис. 20

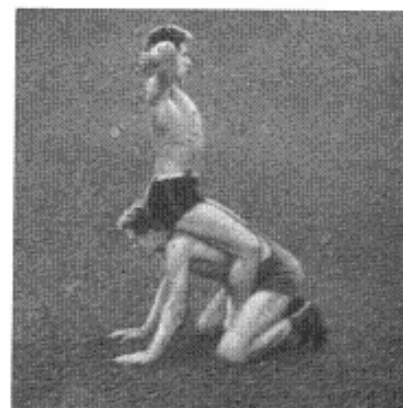


Рис. 21

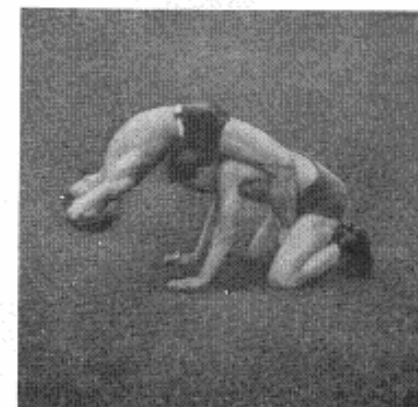


Рис. 22

ПРОГИБАНИЕ НАЗАД СИДЯ НА ПАРТНЕРЕ, СТОЯЩЕМ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Рис. 21—22

- И. п. — партнер находится в положении на четвереньках. Вы стоите к нему спиной со стороны головы в стойке ноги на ширине плеч.
1. Сядьте партнеру на спину, обхватив его туловище своими ногами. Руки положите за голову [рис. 21].
 2. Отклоняйтесь назад до возможно более полного прогиба в спине [рис. 22].
 3. Вернитесь в и. п.

ПРОГИБАНИЕ НАЗАД СИДЯ НА ПЛЕЧАХ СТОЯЩЕГО ПАРТНЕРА

Рис. 23—24

- И. п. — оба партнера находятся в стойке ноги на ширине плеч, один сзади другого.
1. Расставьте ноги пошире, положите руки за голову.
 2. Попросите партнера, наклонившись, поднять вас вверх, на плечи [рис. 23].
 3. Обхватите своими ногами плечи и спину партнера [рис. 24].
 4. Наклоняйтесь назад до возможно более полного прогиба в спине, а затем вернитесь в и. п.

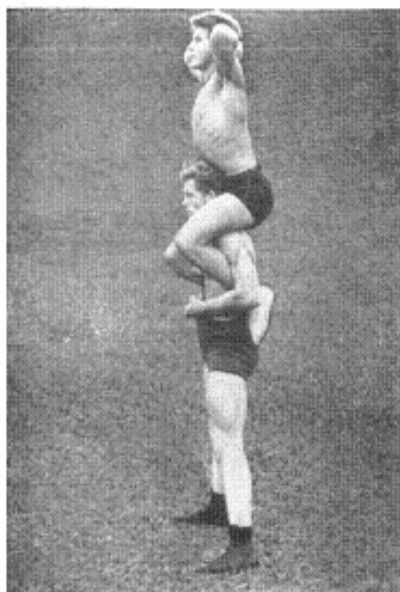


Рис. 23

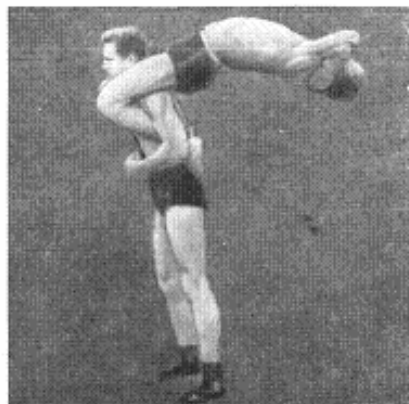


Рис. 24

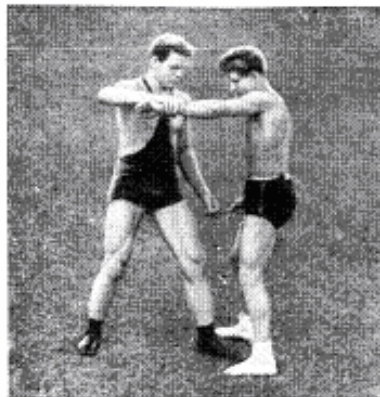


Рис. 27

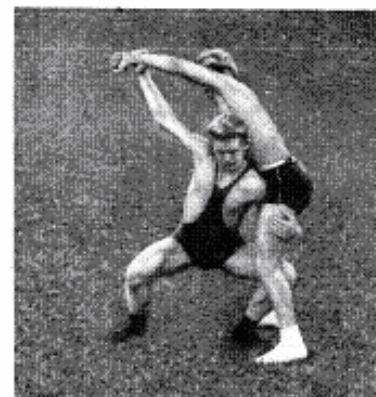


Рис. 28

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД СИДЯ НА ГРУДИ СТОЯЩЕГО ПАРТНЕРА

Рис. 25—26

- И. п. — оба партнера находятся в стойке ноги на ширине плеч, один сзади другого.
1. С помощью партнера прыжком сядьте ему на грудь, обвив спину своими ногами; руки положите за голову [рис. 25].
 2. Наклоняясь вперед-вниз, держитесь ногами за туловище партнера [рис. 26].
 3. Вернитесь в и. п.

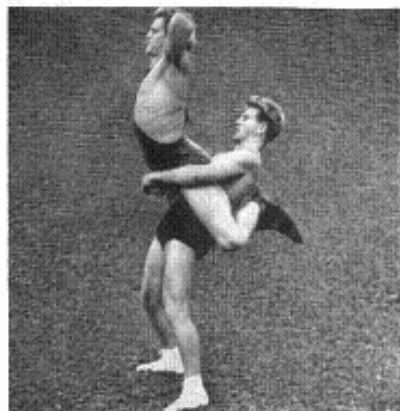


Рис. 25

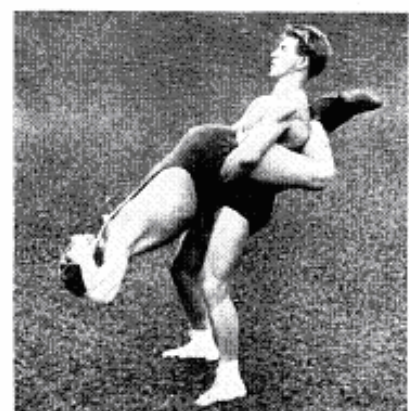


Рис. 26



Рис. 29



Рис. 30

НАКЛОНЫ С ПАРТНЕРОМ

Рис. 27—28—29—30

- И. п. — один из партнеров находится в стойке ноги на ширине плеч, другой в положении, указанном на рис. 27.
1. Захватите своей правой рукой левую руку партнера за запястье.
 2. Приседая, тяните руку партнера вверх-вправо, одновременно обхватите своей левой рукой левое бедро партнера и положите его к себе на плечи [рис. 28].
 3. Попросите партнера выпрямить и скрестить ноги, находящиеся у вас на плечах [рис. 29].
 4. Наклонитесь вместе с партнером вперед-вниз [рис. 30].
 5. Вернитесь в и. п.



Рис. 31



Рис. 32

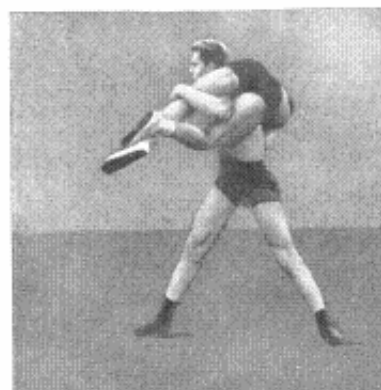


Рис. 33

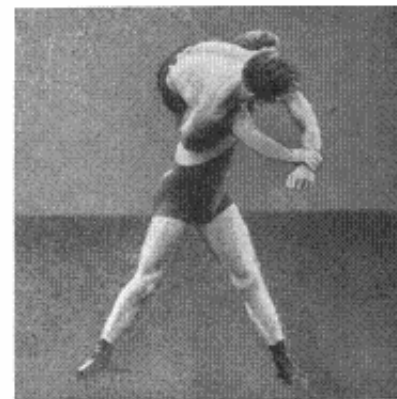


Рис. 34

ПРИСЕДАНИЕ С ПАРТНЕРОМ

Рис. 31—32

И. п. — партнер лежит у вас на плечах [рис. 31].

1. Сделайте полное приседание [рис. 32].
2. Поднимитесь в и. п.

ПОВОРОТЫ С ПАРТНЕРОМ

Рис. 33—34

1. Сделайте поворот в правую сторону и затем вернитесь в и. п. [рис. 33].
 2. Сделайте поворот в левую сторону и затем вновь вернитесь в и. п. [рис. 34].
- Проделайте упражнение несколько раз.

КУВЫРОК НАЗАД ЧЕРЕЗ СПИНУ ПАРТНЕРА

Рис. 35—36—37

- И. п. — оба партнера друг против друга в стойке ноги на ширине плеч.
1. Захватите партнера за запястья обеих рук сверху [рис. 35].
 2. Сделайте поворот на 180°, поднимая руки вверх [рис. 36].
 3. Встаньте друг к другу спиной, согните ноги в коленях, а руки продолжайте тянуть вверх [рис. 37].
 4. Выпрямите ноги и одновременно, резко наклонив корпус вперед-вниз, перебросьте партнера вперед через спину [рис. 37а].

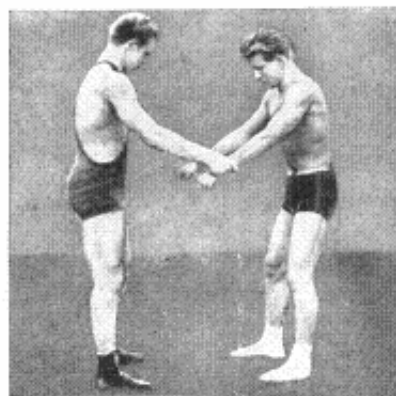


Рис. 35

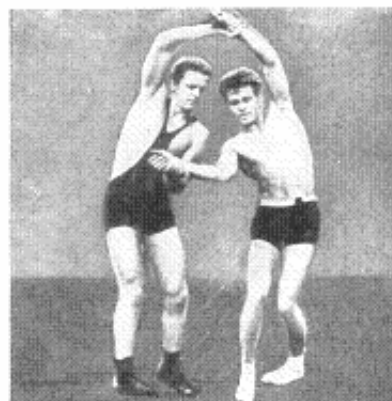


Рис. 36

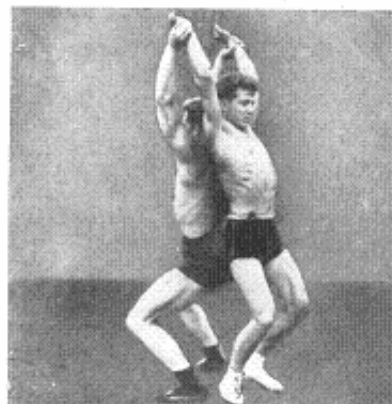


Рис. 37

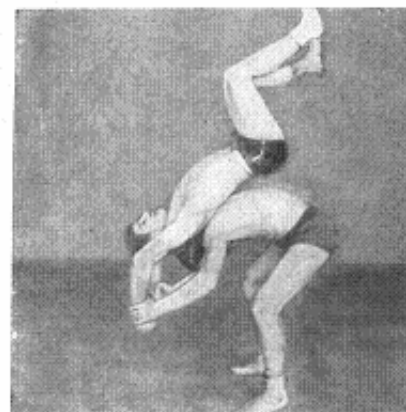


Рис. 37а

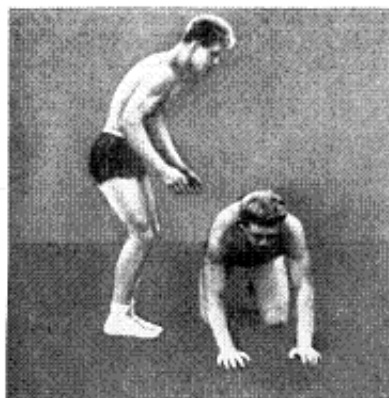


Рис. 38

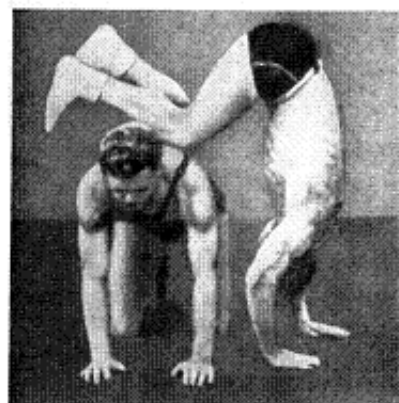


Рис. 39

КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Рис. 38—39

И. п. — партнер на четвереньках, вы в стойке ноги на ширине плеч со стороны его правого бока.

1. Слегка наклонитесь вперед, оттолкнитесь ногами и сделайте кувырок вперед через партнера (рис. 38).
2. В момент движения (полета) сгруппируйтесь. Приземляясь, прижмите подбородок к груди, старайтесь перевернуться через голову и плечи (рис. 39).
3. Поднимитесь и займите и. п.

КУВЫРОК С ПАРТНЕРОМ

Рис. 40—41—42—43

- И. п. — партнер лежит на спине, подняв ноги вверх и захватив ваши ноги руками.
1. Захватите партнера за ноги (рис. 40).
 2. Идите на кувырок вперед через голову (рис. 41).
 3. Попросите партнера сделать то же самое (рис. 42).
 4. Поднимитесь и повторите кувырок вперед (рис. 43).

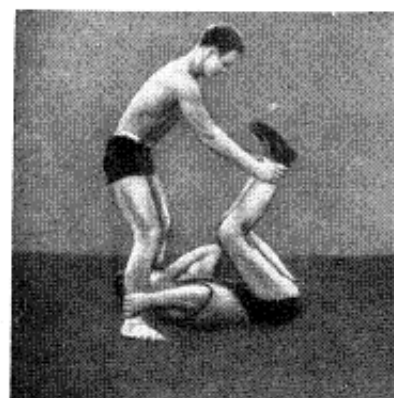


Рис. 40

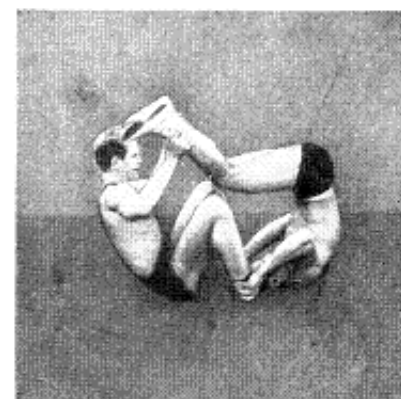


Рис. 41

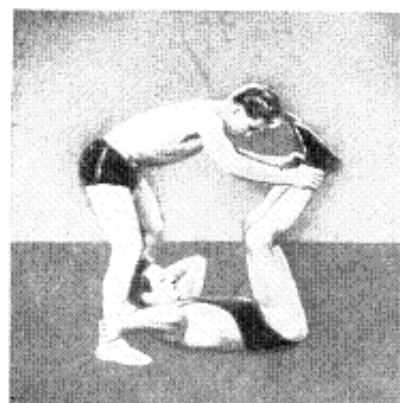


Рис. 42

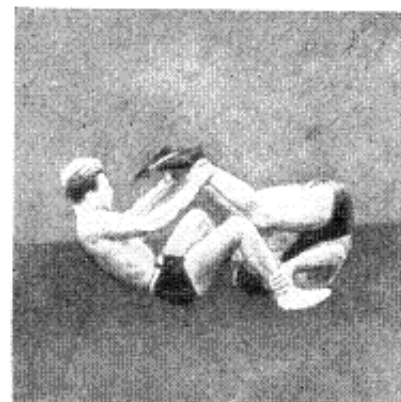


Рис. 43

Упражнения со жгутом



Рис. 44

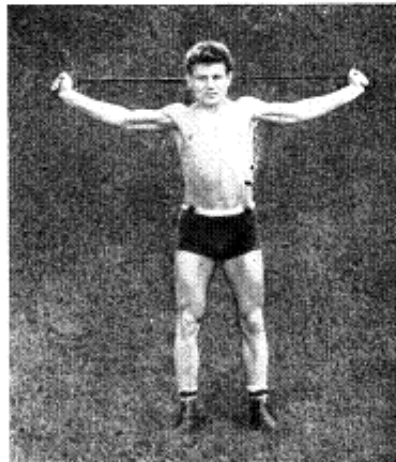


Рис. 45

Рис. 44—45

И. п. — ноги расставьте на ширину плеч, ступни поставьте параллельно, руки со жгутом поднимите вверх [рис. 44].

1. Разведите руки в стороны, растягивая жгут [рис. 45].
2. Медленно вернитесь в и. п.

Рис. 46—47

И. п. — ноги расставьте на ширину плеч, ступни поставьте параллельно.

1. Руки вытяните вперед, держа жгут захватом сверху, как на рис. 46.
2. Разведите руки в стороны, растягивая жгут до предела [рис. 47].
3. Медленно вернитесь в и. п.

Рис. 48—49

И. п. — ноги расставьте на ширину плеч, ступни поставьте параллельно.

1. Захватив один конец жгута, правую руку согните в локте, а на другой конец жгута наступите правой ступней [рис. 48].
2. Поднимите руку вверх, растягивая жгут до предела, поставьте левую руку на бедро [рис. 49].
3. Медленно вернитесь в и. п.

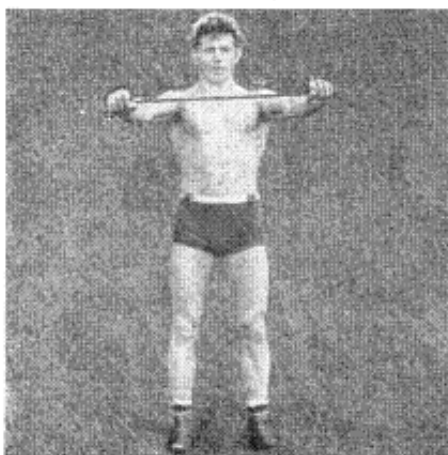


Рис. 46

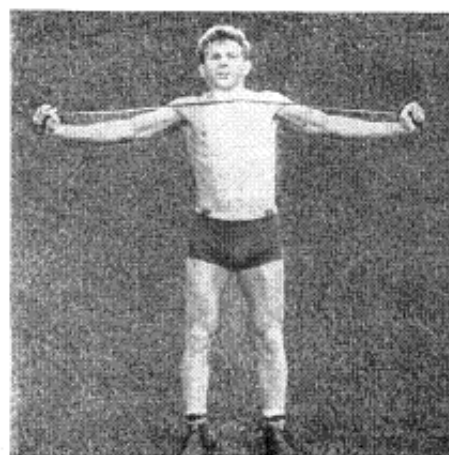


Рис. 47

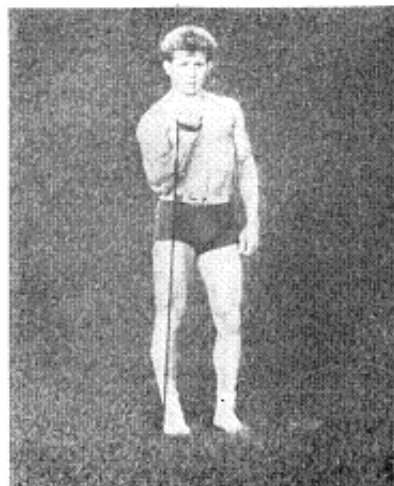


Рис. 48

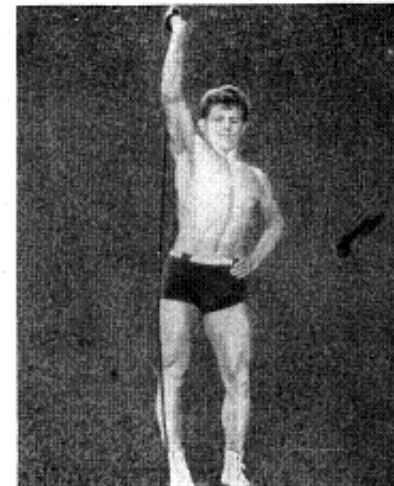


Рис. 49

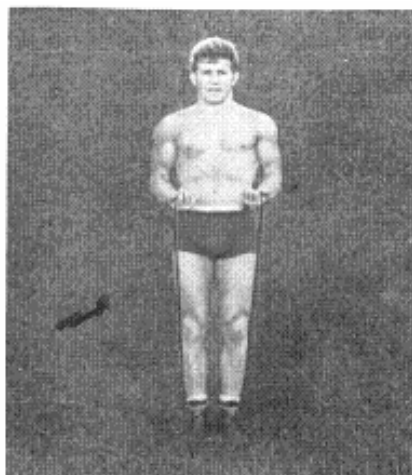


Рис. 50

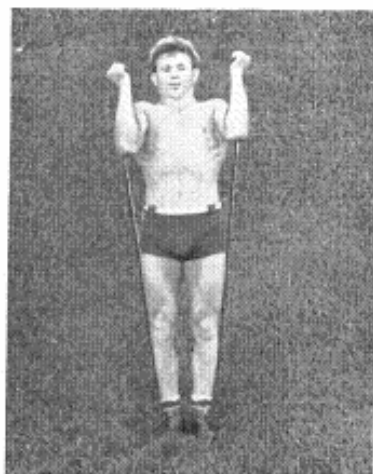


Рис. 51

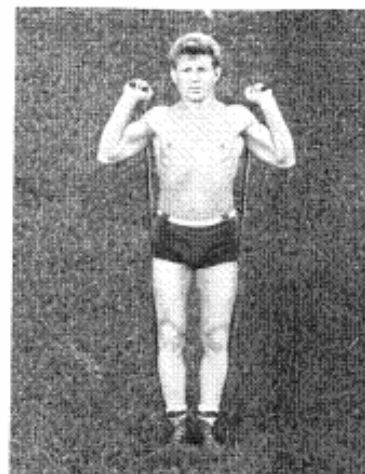


Рис. 53

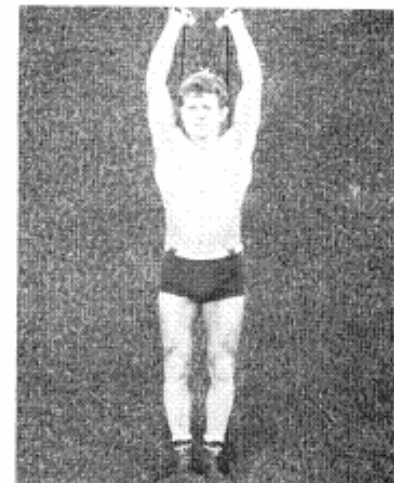


Рис. 54

Рис. 53—54

И. п. — поставьте ноги на жгут, руки согните в локтях, захватите жгут из-за спины [рис. 53].

1. Выпрямляя руки вверх, растяните жгут до предела [рис. 54].
2. Медленно вернитесь в и. п.

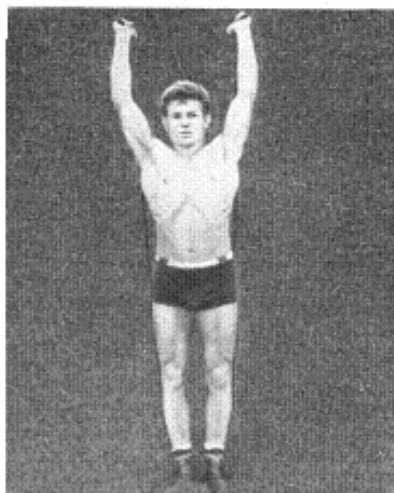


Рис. 52

Рис. 50—51—52

И. п. — ноги поставьте на жгут. Оба конца жгута захватите руками, согнутыми в локтях [рис. 50].

1. Растягивая жгут, руки выпрямляйте вверх [рис. 51 и 52].
2. Медленно вернитесь в и. п.

Рис. 55—56

И. п. — перекиньте жгут через перекладину гимнастической стенки, или проденьте в дверную ручку, или укрепите его вокруг ствола дерева.

1. Поставьте ноги на ширину плеч и захватите жгут вытянутыми вперед руками [рис. 55].
2. Растягивая жгут до предела, согните руки в локтях и отведите их как можно больше назад [рис. 56].
3. Вернитесь в и. п.

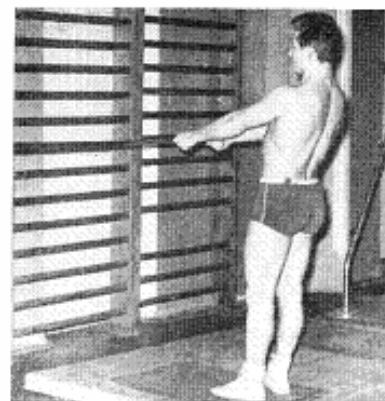


Рис. 55

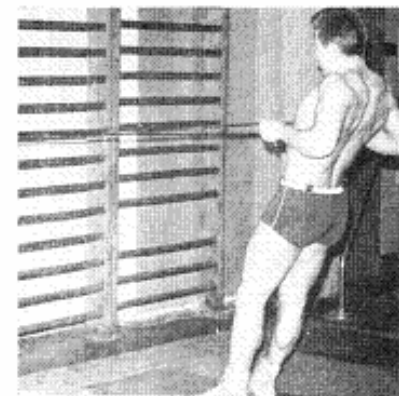


Рис. 56



Рис. 57

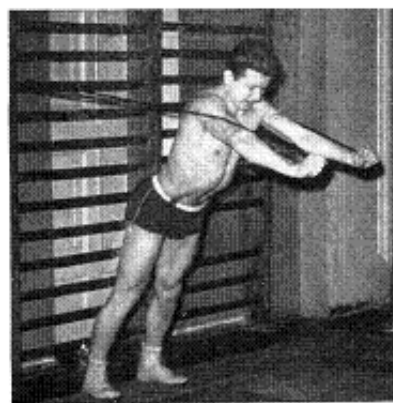


Рис. 58

Рис. 57—58

И. п. — перекиньте жгут через перекладину гимнастической стенки, или проденьте в дверную ручку, или укрепите вокруг ствола дерева. Повернитесь спиной и захватите концы жгута руками (рис. 57).

1. Растягивайте жгут, выпрямляя руки вперед (рис. 58).
2. Вернитесь в и. п.

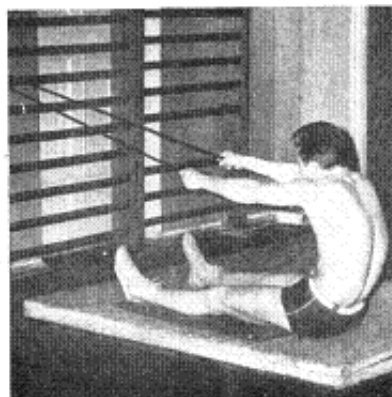


Рис. 59

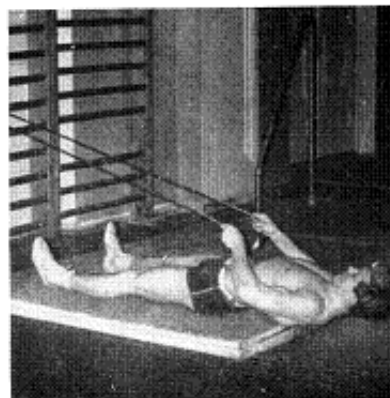


Рис. 60

Рис. 59—60

И. п. — перекиньте жгут через перекладину гимнастической стенки, или проденьте в дверную ручку, или обвяжите вокруг ствола дерева. Сядьте на пол (на землю). Концы жгута захватите руками (рис. 59).

1. Растягивая жгут до предела, одновременно ложитесь на спину (рис. 60).
2. Вернитесь в и. п.

Рис. 61—62

И. п. — наступите на середину жгута и захватите концы его руками, вытянутыми вниз.

1. Сделайте глубокий присед, а руки согните в локтях и прижмите их к плечам (рис. 61).
2. Поднимитесь в стойку, растягивая жгут за счет выпрямления ног (рис. 62).

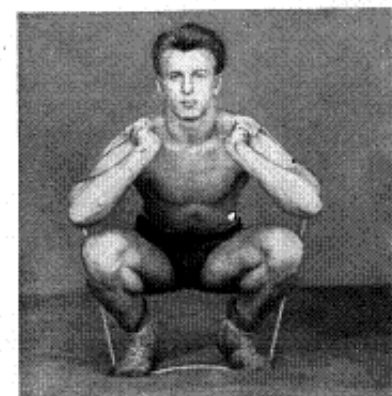


Рис. 61

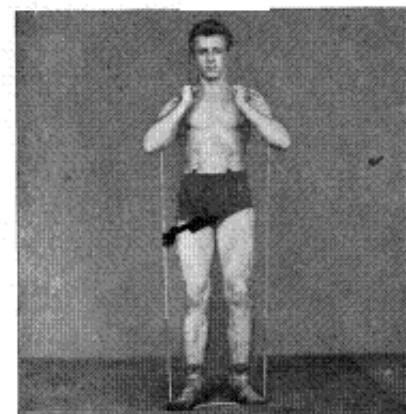


Рис. 62

Упражнения с гирями

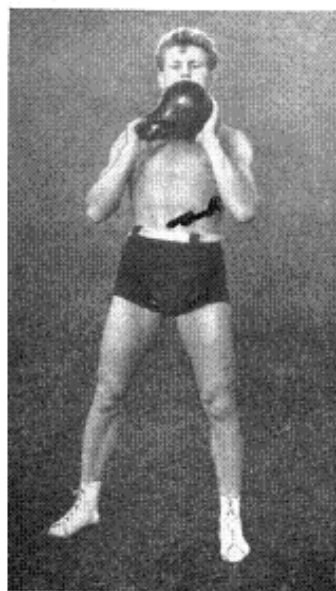


Рис. 63

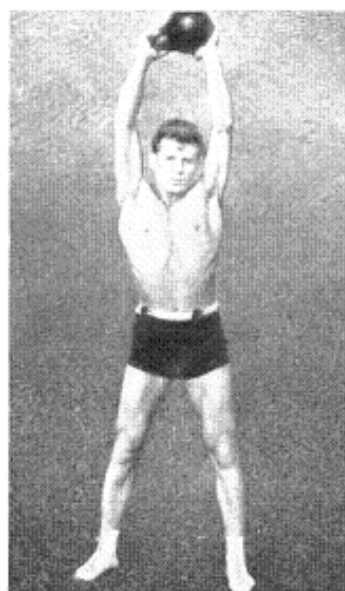


Рис. 64

ВЫЖИМАНИЕ ГИРИ ДВУМЯ РУКАМИ *

Рис. 63—64

- И. п. — поставьте ноги на ширину плеч.
1. Наклонитесь вперед и захватите ушко гири правой рукой, а левой — за корпус гири снизу [рис. 63].
 2. Положите гирю себе на грудь.
 3. Выжмите гирю на вытянутые руки вверх [рис. 64]. Прделайте упражнение несколько раз.

ВЫЖИМАНИЕ ГИРИ ОДНОЙ РУКОЙ

Рис. 65—66

- И. п. — поставьте ноги на ширину плеч.
1. Поднимите гирю одной рукой к правому плечу [рис. 65].
 2. Выжмите гирю на вытянутую руку вверх [рис. 66].
 3. Плавнo опустите гирю к плечу.
- Прделайте упражнение попеременно правой и левой рукой по несколько раз.

ВЫЖИМАНИЕ ГИРЬ ДВУМЯ РУКАМИ

Рис. 67—68

- И. п. — поставьте ноги на ширину плеч.
1. Поднимите две гири к плечам [рис. 67].
 2. Выжмите одновременно обе гири на прямые вытянутые руки вверх [рис. 68].
 3. Плавнo опустите гири к плечам.
- Повторите упражнение, выжимая гири вверх то правой, то левой рукой.

* Это и последующие упражнения выполняйте с гирями весом 16—24—32 кг. Нарастив мускульную силу, постепенно увеличивайте вес гири. Количество повторений увеличивайте с 6—8 до 20.

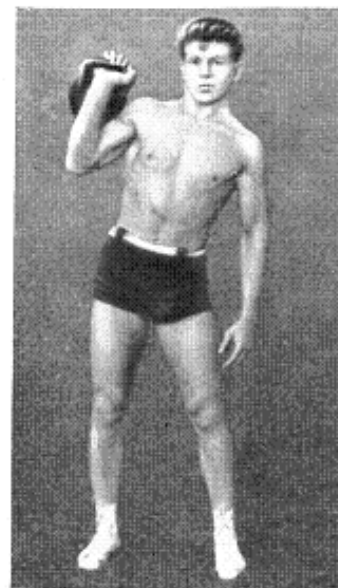


Рис. 65

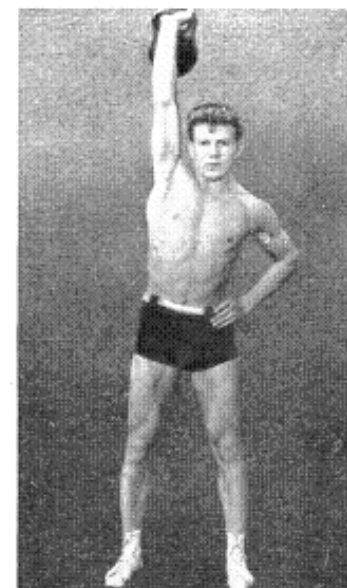


Рис. 66

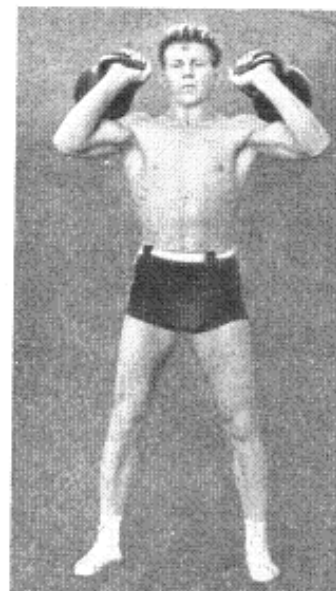


Рис. 67

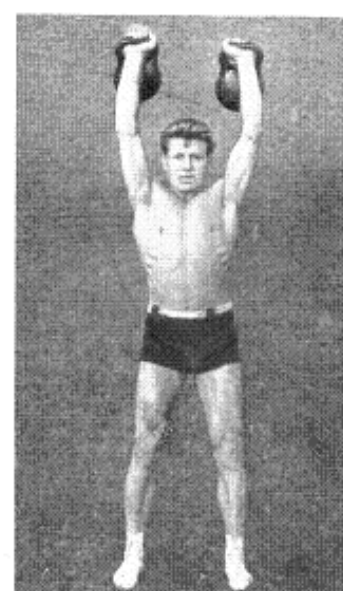


Рис. 68

**ПРИСЕДАНИЯ ДЕРЖА ГИРЮ
ЗА СПИНОЙ**

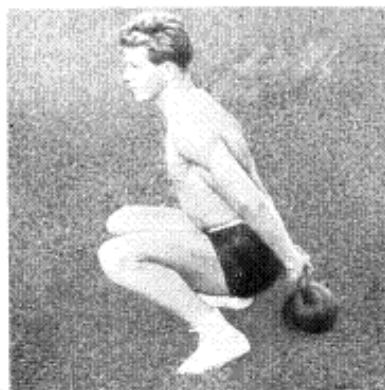


Рис. 69

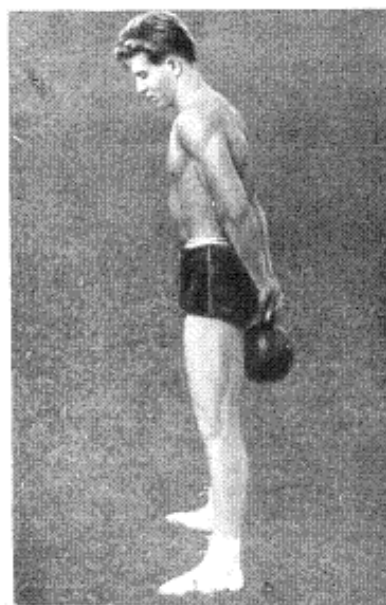


Рис. 70



Рис. 71

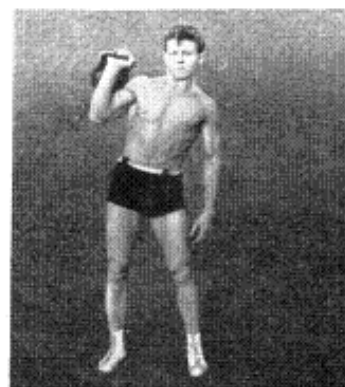


Рис. 72

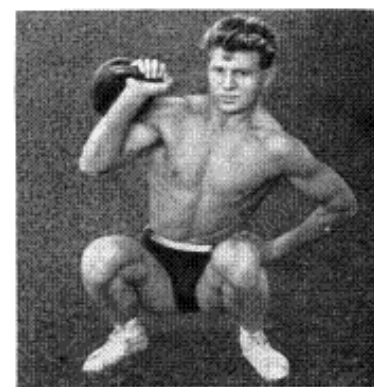


Рис. 73

Рис. 69—70

И. п. — поставьте ноги шире плеч, носки разверните наружу; гирю держите сзади.

1. Присядьте и захватите гирю за ушко сверху или снизу (рис. 69).
2. Наклоните туловище вперед, перенося центр тяжести на носки, встаньте до полного выпрямления (рис. 70).

Повторите упражнение несколько раз.

ПРИСЕДАНИЕ С ОДНОЙ ГИРЕЙ

Рис. 71—72—73

И. п. — поставьте ноги на ширину плеч.

1. Возьмите гирю правой (левой) рукой (рис. 71) и положите на плечо (рис. 72).
2. Сделайте полное приседание (рис. 73).
3. Поднимитесь в стойку, держа гирю на плече (рис. 72).
4. Плавнo опустите гирю на пол (на землю).

Проделайте упражнение несколько раз.

ПРИСЕДАНИЕ С ДВУМЯ ГИРЯМИ

Рис. 74—75

И. п. — основная стойка.

1. Поднимите двумя руками две гири к плечам (рис. 74).
2. Сделайте полное приседание (рис. 75).
3. Поднимитесь в стойку, держа гири на плечах (рис. 74).

Проделайте упражнение несколько раз.

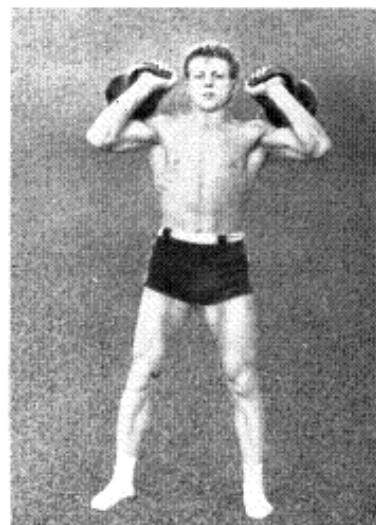


Рис. 74

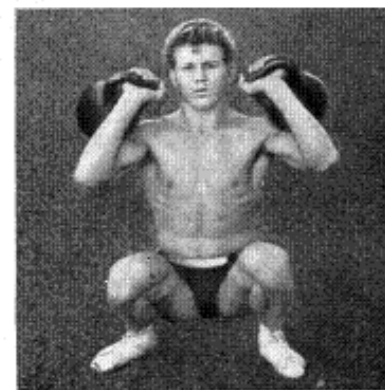


Рис. 75

**УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ
НА МОСТУ**

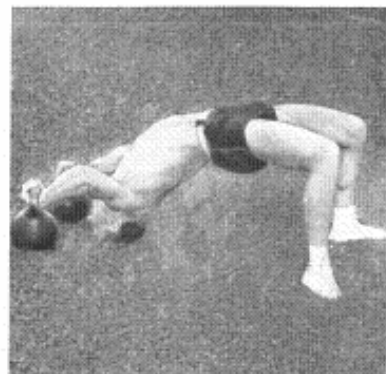


Рис. 76

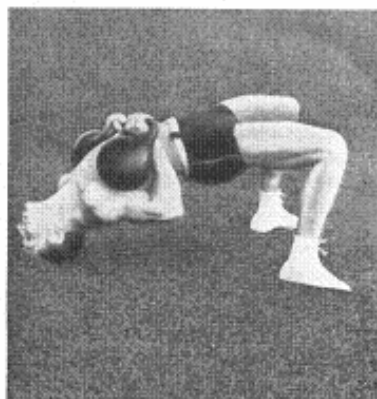


Рис. 77

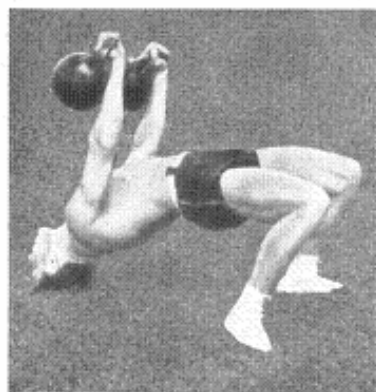


Рис. 78

Рис. 76—77—78

И. п. — стоя на мосту, опираясь на ступни ног, расставленные шире плеч, и на голову [лоб] (рис. 76).

1. Захватите обе стоящие рядом с головой гири за ушки.
2. Подтяните гири себе на грудь (рис. 77).
3. Выжмите гири вверх (рис. 78).
4. Плавно опустите гири себе на грудь или в стороны.

Простейшие виды борьбы

БОРЬБА ОДНОЙ РУКОЙ

Рис. 79

И. п. — лежа на животе лицом друг к другу, опираясь на ковер [пол, землю] левой [правой] рукой.

1. Поставьте локти одноименных рук на ковер.
2. Захватите друг друга за большие пальцы всей кистью.
3. Надавливая на партнера, старайтесь заставить его коснуться тыльной частью кисти своей руки ковра.
4. Перегибая руки, не отрывайте локти от ковра.



Рис. 79

БОРЬБА НА ОДНОЙ НОГЕ

Рис. 80

И. п. — противники стоят лицом друг к другу.

1. Захватите свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положите за спину.
3. Толкая партнера плечом, заставьте его коснуться ковра двумя ногами.



Рис. 80

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НОГОЙ

Рис. 81

И. п. — партнеры, лежа на спине, должны левой [правой] рукой захватить левые [правые] плечи друг друга.

1. Поднимите правые (левые) ноги вверх.
2. Зацепите ногами друг друга.
3. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставьте его перевернуться через голову.

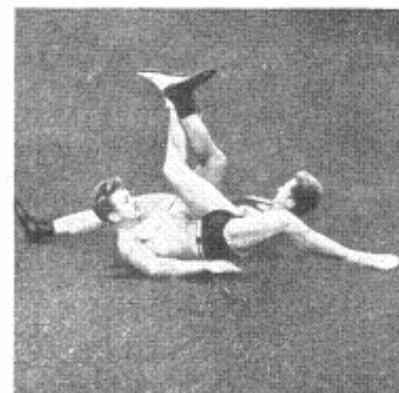


Рис. 81

Приемы самостраховки

Самбисту приходится много раз падать во время изучения техники борьбы и проведения тренировочных схваток. Для того чтобы не было ушибов и травм, надо хорошо знать и совершенствовать повседневно приемы самостраховки. Ниже показаны приемы и упражнения, которые нужно изучить в первую очередь.

ПЕРЕКАТ ПО СПИНЕ

Рис. 82—83

И. п. — сидя на ковре, сгруппируйтесь, т. е. подожмите колени к себе, обхватив их руками, подбородок опущен к груди (рис. 82).

Перекатитесь по спине (рис. 83).

Рис. 84—85

И. п. — сидя на ковре, сгруппируйтесь, руки вытяните вперед, развернув ладони большими пальцами внутрь (рис. 84).

Сделайте перекат по спине, оттолкнувшись от ковра вытянутыми руками (рис. 85).



Рис. 82

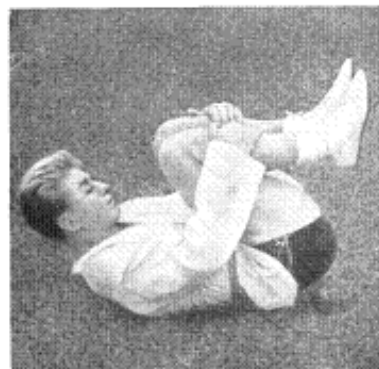


Рис. 83

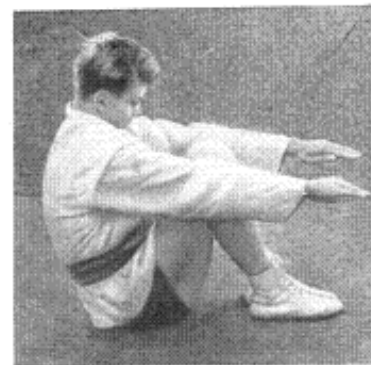


Рис. 84

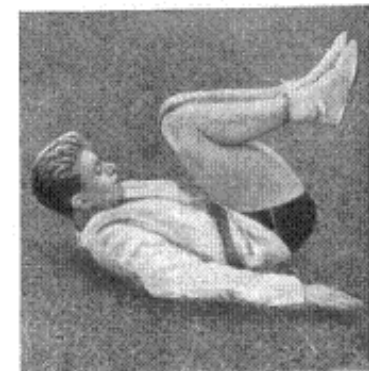


Рис. 85

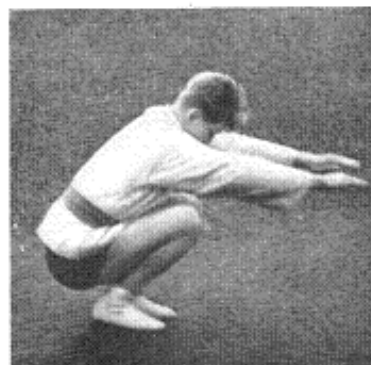


Рис. 86

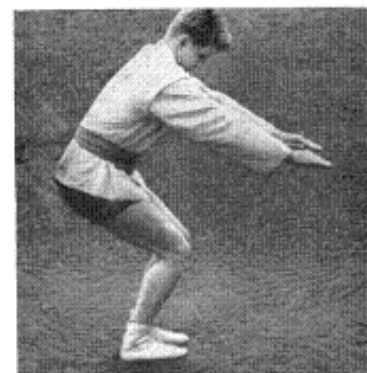


Рис. 87

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ

Рис. 86

И. п. — сидя с вытянутыми вперед руками.

Опускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Рис. 87

И. п. — займите положение полуприседа, вытянув руки вперед.

Опускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Рис. 88

И. п. — стоя, вытяните руки вперед.

Опускайтесь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

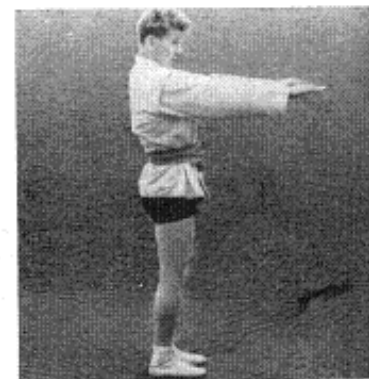


Рис. 88

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Рис. 89—90—91—92

И. п. — партнер стоит на четвереньках, вы стоите у его левого бока, вытянув руки вперед и прижав подбородок к груди (рис. 89).

1. Делая движение, как бы садясь на спину партнера, начинайте падать назад на спину вниз (рис. 90).
2. Продолжая падение, перекатитесь на свою спину, амортизируя падение толчком прямых рук от ковра (рис. 91).
3. Заканчивая падение, прижмите подбородок к груди, ноги согните в коленях (рис. 92).

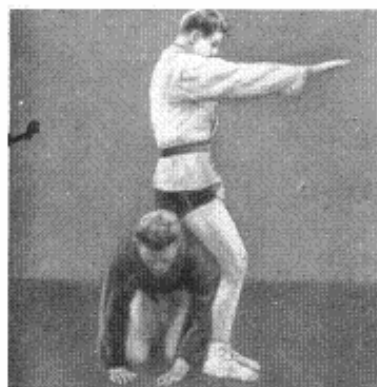


Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92

КУВЫРОК НАЗАД

Рис. 93

И. п. — сидя на ковре в группировке. Кувырок назад.

Этот же кувырок сделайте из положения стоя.

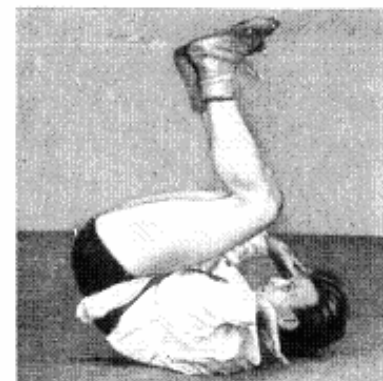


Рис. 93

ПАДЕНИЕ НА БОК И ПЕРЕКАТЫ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ

Рис. 94—95

И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтяните как можно ближе к груди. Правую ногу поставьте на ступню так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги.

1. Вытянутую левую руку положите на ковер ладонью вниз, поближе к колену. Правую руку поднимите вверх. Голову прижмите к правому плечу (рис. 94).
2. Перекатитесь на правый бок, ударив правой рукой по коврику (рис. 95).
3. Повторите перекаты с левого на правый и с правого на левый бок.
4. Переходите к падениям на бок из положений: сидя на ковре, полностью присев, стоя. Падая на бок, примите положение, о котором сказано в п. 1.



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96

КУВЫРОК ВПЕРЕД

Рис. 96

И. п. — сидя упираясь руками в ковер. Подбородок прижмите к груди. Переворачивайтесь вперед через голову.

Кувырок из положения стоя и с разбега.

Из положения стойки «смирно», прыгнув двумя ногами, сделайте кувырок вперед и встаньте в и. п. Сделайте кувырок вперед с разбега. Сделайте этот же кувырок вперед через одного, двух и более товарищей, стоящих на четвереньках.

КУВЫРОК ВПЕРЕД С ПЕРЕКАТОМ ПО РУКЕ И ПЛЕЧУ

Рис. 97

И. п. — стоя на правом колене.

1. левой рукой упритесь пальцами в ковер, а правую, чуть согнутую в локте, руку пропустите между ногами.

2. Перекатываясь по правой руке и плечу, делайте кувырок вперед.

Сделайте этот же кувырок из положения стоя и с разбега.

Выполните перекат поочередно с правой и левой руки.



Рис. 97

КУВЫРОК ВПЕРЕД НА ЛЕВЫЙ БОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



Рис. 98

Рис. 98—99—100

И. п. — партнер стоит на четвереньках, вы стоите со стороны его правого бока, лицо обращено к ногам партнера [рис. 98].

1. Захватите правой рукой пояс на спине партнера, вытяните вверх левую руку, оттолкнитесь ногами и сделайте кувырок влево-вперед через спину партнера [рис. 99].

2. При движении [полете] вперед сгруппируйтесь, а приземляясь, амортизируйте падение ударом левой руки о ковер [рис. 100].



Рис. 99



Рис. 100

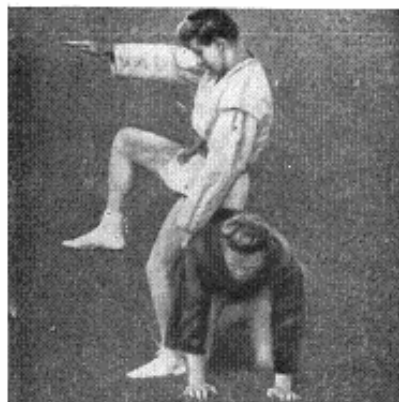


Рис. 101



Рис. 102

**ПАДЕНИЕ НА БОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО
НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, ИСПОЛЬЗУЯ ЗАХВАТ ЕГО ОДЕЖДЫ**

Рис. 101—102—103—104

И. п. — партнер стоит на четвереньках.

1. Станьте со стороны правого бока партнера, согните правую ногу в колене, а правую руку вытяните вперед.левой рукой держитесь за одежду у правой подмышки партнера (рис. 101).
2. Делайте перекат через спину партнера на правый бок (рис. 102 и 103).
3. Падая через партнера, продолжайте держаться левой рукой за его одежду (рис. 104).



Рис. 103



Рис. 104

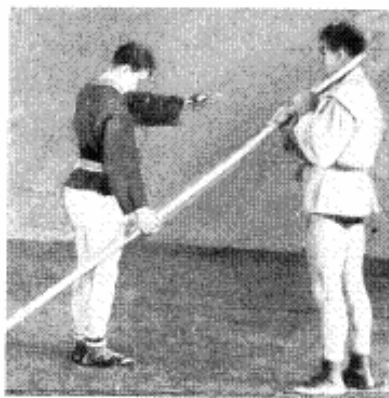


Рис. 105



Рис. 106

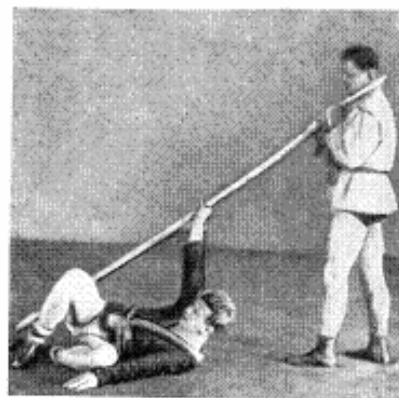


Рис. 107

ПАДЕНИЕ НА БОК ЧЕРЕЗ ШЕСТ, СТОЯ К НЕМУ СПИНОЙ

Рис. 105—106—107

И. п.— партнер держит шест двумя руками над ключицей и следит за тем, чтобы шест не коснулся ключицы.

1. Станьте спиной к шесту, касаясь его ногами, и одновременно захватите шест правой рукой (рис. 105).
2. Правую ногу и левую руку вытяните вперед (рис. 106).
3. Падая через шест назад (не выпуская его из правой руки), как только корпус перевернется через шест, обгоните левой рукой движение корпуса и с силой, всей плоскостью руки, ударьте по коврику, амортизируя падение. Правой рукой перед падением на ковер слегка подтянитесь к шесту.
4. После выполнения приема займите положение, как на рис. 107.

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ШЕСТ, СТОЯ К НЕМУ ЛИЦОМ

Рис. 108—109—110—111

И. п.— партнер держит шест двумя руками над ключицей.

1. Встаньте к шесту лицом, расставив ноги на ширину плеч; правой рукой захватите шест и наклонитесь вперед, левую руку вытяните вперед (рис. 108).
2. Прыжком делайте кувырок вперед, амортизируя свое падение ударом левой руки по коврику (рис. 110).



Рис. 108

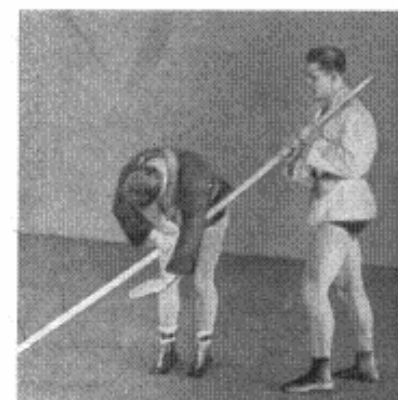


Рис. 109



Рис. 112

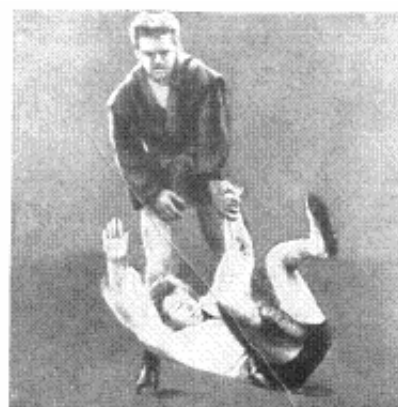


Рис. 113

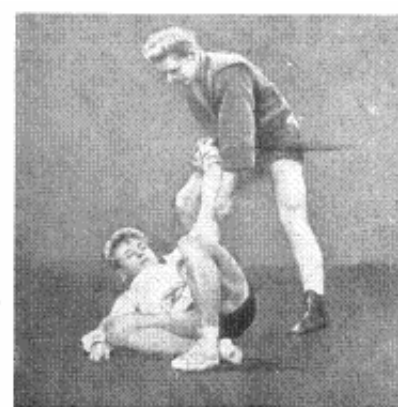


Рис. 114

КУВЫРОК ВПЕРЕД, ДЕРЖАСЬ ЗА РУКУ ПАРТНЕРА

Рис. 112—113—114

- И. п.— встаньте правым боком к партнеру, ноги на ширине плеч.
1. левой рукой захватите запястье одноименной руки партнера, попросив партнера сделать тот же захват.
 2. Правую руку вытяните вперед и слегка наклонитесь вперед (рис. 113).
 3. Отталкиваясь ногами, сделайте кувырок вперед, приземляясь на правый бок (рис. 114). В это время партнер должен подстраховывать вас, держа плотно за руки.



Рис. 110

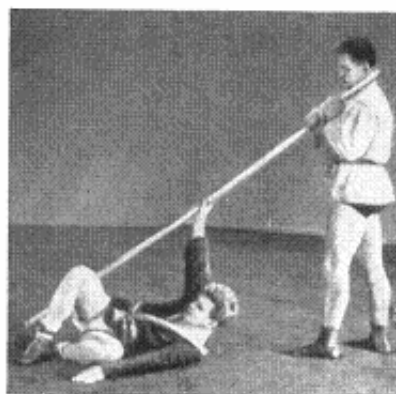


Рис. 111

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

СТОЙКИ

Рис. 115—116

На рис. 115 показана основная [прямая] стойка и на рис. 116 низкая стойка самбистов. При выставлении правой ноги вперед стойка называется правосторонней, при выставлении левой ноги вперед — левосторонней. Во всех случаях, принимая стойку, расставляйте ноги на ширину плеч, не напрягая их, чтобы чувствовалась свобода действий и устойчивость положения.

Старайтесь выбрать стойку подвижную, устойчивую и удобную для нападения и для защиты. Ноги не напрягайте, ступни ног расставьте параллельно и одну ногу выдвиньте немного вперед.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Двигаясь по ковру в любом направлении: передвижения вперед, назад, в сторону, первое движение делайте впереди стоящей ногой и следите, чтобы ноги были расставлены на ширину плеч. Избегайте скрещивания ног при передвижении и стоя на месте, так как это положение немедленно использует противник для броска. Расстояние между ступнями в стойке и передвижениях можно менять в зависимости от длины ног и индивидуальных особенностей борца.

ДИСТАНЦИИ

При борьбе стоя расстояние между самбистами называется дистанцией. Длина дистанции определяется в основном захватом. Стремление удобно для себя захватить противника определяет борьбу за дистанцию. Выгодный захват и использование его для приема — одна из основных задач в борьбе стоя.



Рис. 115



Рис. 116

Рис. 117

Дистанция вплотную — борец может обхватить корпус противника и прижать его к своему корпусу.



Рис. 118

Ближняя дистанция — борец может захватить одежду на спине противника.

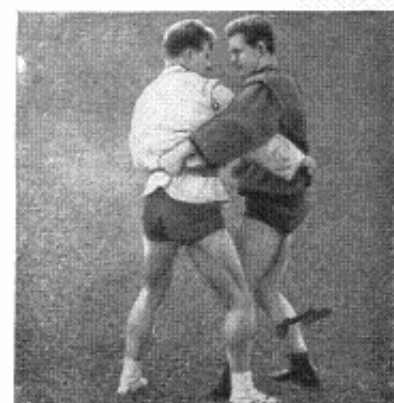


Рис. 119

Средняя дистанция — борец может захватить одежду только на передней части корпуса противника.



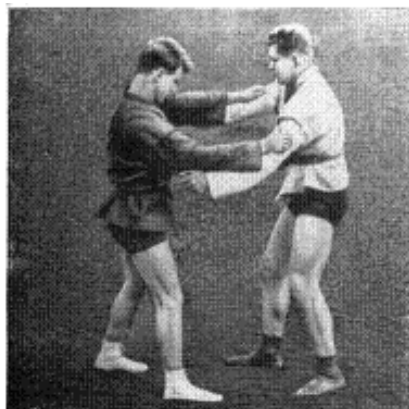


Рис. 120

Дальняя дистанция — борец может захватить только руки или рукава противника.

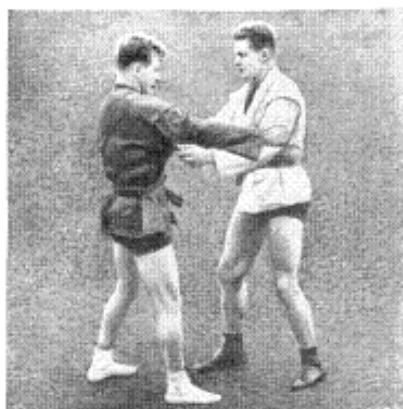


Рис. 122

Захват под локтями.

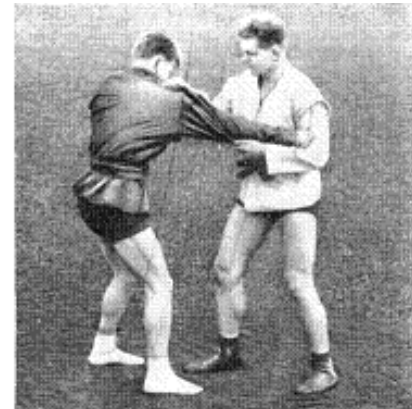


Рис. 123

Захват над ключицей и другой рукой под локтем.



Рис. 121

Дистанция вне захвата — борцы находятся на определенном расстоянии, не касаются друг друга и делают обманные движения руками, чтобы выбрать удобный момент для захвата противника.

Рис. 124

Захват рукава и ворота.



Рис. 125

Захват рукава и пояса на спине.



ЗАХВАТЫ

Захваты — важный элемент в технике борьбы самбо, так как с них начинается выполнение приема. Все виды захватов практически перечислить невозможно, так их много. Будет правильнее только разделить захваты на основные и ответные. Это деление можно проследить при выполнении борцом своего захвата [основного] для последующего выполнения приема и ответных действий противника с целью освобождения от захвата.



Рис. 126
Захват ворота через плечо.



Рис. 127
Захват двумя руками одной руки.



Рис. 130
Захват одежды на груди с одновременным захватом рукава.

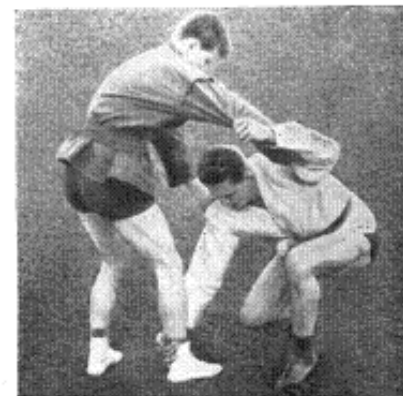


Рис. 131
Захват одежды на правом локтевом сгибе и пятки правой ноги противника изнутри.

Рис. 128
Захват пояса на спине через плечо.



Рис. 129
Захват пояса на спине через руку (в белой куртке).
Захват пояса из-под руки (в темной куртке)

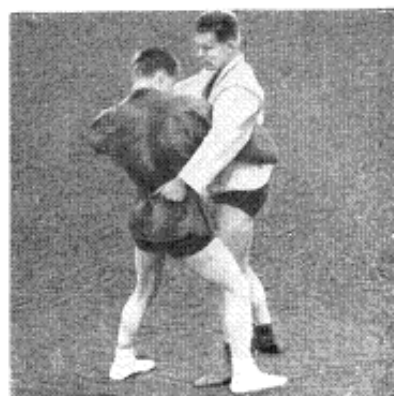


Рис. 132
Захват левого плеча и правого бедра противника изнутри.



Рис. 133
Захват рукава двумя руками.



Подготовка к броскам

Борьба самбо проводится стоя и лежа. Борьба стоя длится до тех пор, пока противники касаются ковра [стоят на ковре] только ступнями ног. Когда один из самбистов проводит или провел прием и заставил противника коснуться ковра чем-либо, кроме ступней, то приемы из этого положения относятся уже к борьбе лежа.

Приемы, с помощью которых при борьбе стоя сбрасывают [бросают, опрокидывают] противника в положение лежа, называют бросками. Броски выполняют с применением подножек, подсечек, захватов, отхватов и т. д. Борец, проводящий бросок, сам может остаться стоять на ногах или коснуться ковра какой-либо частью своего тела.

Успешными являются броски, в результате которых противник оказывается лежащим на ковре на спине, т. е. в малоподвижном положении, выгодном для применения нападающим борцом удержаний и болевых приемов, фиксирующих победу. Такие броски можно выполнить, если самбист внимательно следит за противником, использует его неустойчивое положение, в котором тот оказался хотя бы на один миг. Надо уметь вызывать противника на такие движения, которые создают ему неустойчивое положение.

Во время схватки, когда один из противников находится в неустойчивом положении, следует провести бросок. Например, если противник напирает и толкает вас вперед, то выгодно сделать бросок в ту сторону, куда он напирает, чтобы использовать инерцию его движения. В таком положении удобны броски: через голову, через бедро, спину, переднюю подножку. Если противник переносит центр тяжести тела на одну ногу, то бросок надо делать в сторону его опорной ноги. Бывает в схватке, что противник делает рывки и тянет вас на себя. Тогда нужно, как бы идя навстречу его усилиям, сделать бросок назад, например: с помощью задней подножки, зацепа изнутри, отхвата броском захватом ног.

Когда противник заходит и тянет вас в сторону и при этом скрещивает свои ноги, нужно сделать один из бросков в сторону: боковую подсечку. Подсечки следует применять и тогда, когда противник прыгает вокруг вас.

Другими словами, самые удачные те броски, которые проводятся, когда противник оказался в особо невыгодных условиях. Каждый самбист должен всегда стремиться использовать такие моменты. Например, если внимание противника действительно отвлечено от борьбы на ковре и он не делает такого вида с целью маскировки, то в это мгновение на нем можно проводить любой прием. Однако опыт-

ный самбист редко становится в рискованные для него положения и перестает внимательно следить за ходом борьбы и усилиями противника. В этих случаях надо создать благоприятные условия для броска, т. е. подготовить его. Например, чтобы бросить противника на ковер приемом «передняя подножка», следует сначала вывести его из равновесия, сбить на носки. Проводить этот прием можно успешно, когда противник наклоняется вперед и напирает на вас.

Существуют короткие и длительные подготовки к броскам. Короткие подготовки состоят в том, чтобы: сбить противника на одну ногу, на носки, осадить на одну ногу, на обе ноги, завести на перекрест, вынудить его отставить ногу, повернуть его и приподнять.

Длительные подготовки к броскам, требующие хорошей маскировки истинных намерений, могут быть следующие: если, например, вы хотите напасть на ноги противника, а он стоит согнувшись, то сделайте вид, что намерены захватить его голову. В ответ на ваши действия он, убирая голову, выпрямится и приблизит к вам ноги, тогда можно их захватить. Если вам нужно захватить голову, которую противник, стоя прямо, держит далеко от вас, то сделайте несколько нападений на его ноги: противник, отставив ноги подальше, приблизит к вам свою голову, тогда ее можно захватить. Если вы собираетесь захватить пояс противника, а он сгибается и пояс находится далеко от вас, то нападением на голову заставьте его выпрямиться и выполняйте свой замысел. Если вы намереваетесь захватить пояс противника через его руку или через его плечо, а он стоит прямо, то нападением на ноги заставьте его отставить их подальше от вас и согнуться, тогда выполняйте свое намерение.

Рывками и тягой противника на себя вызовите его сопротивление, с тем чтобы он, стремясь сохранить равновесие, стал, в свою очередь, тянуть вас на себя. Приготовьтесь к защите от нападения противника бросками в сторону вашей спины. После этой подготовки делайте бросок в направлении от себя. Оттесняя противника от себя, вызовите его сопротивление, с тем чтобы он, стремясь сохранить устойчивость, стал давать отпор. Приготовьтесь к защите от нападения противника бросками в сторону вашей груди. Когда он начнет нажимать, выполняйте бросок в направлении на себя.

Дальше показаны броски, наиболее часто применяемые в борьбе самбо.

Броски назад-от себя, когда противник тянет на себя и отклоняется назад.

Броски назад

Броски назад-от себя, когда противник тянет на себя и отклоняется назад

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Рис. 134—135—136

И. п. — стоя друг против друга, выставив правую ногу вперед.

1. Захватите левой рукой одежду под локтевым сгибом правой руки противника [рис. 134].



Рис. 134



Рис. 135

2. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно захватите правой рукой одежду над ключицей противника [рис. 135].

3. Правой ногой подбивающим движением перекройте правую ногу противника так, чтобы ваш подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб, и движением рук и корпуса опрокиньте противника через свою ногу назад-влево [рис. 136].

Этот бросок входит как основная часть во многие приемы боевого комплекса, поэтому заднюю подножку нужно каждому самбисту особенно хорошо изучить.

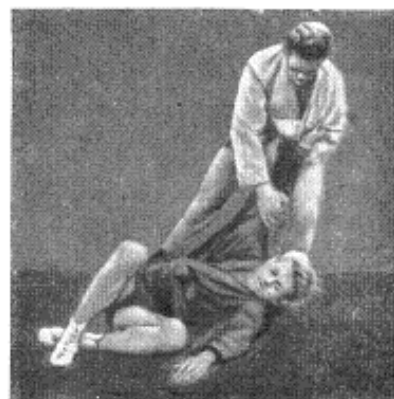


Рис. 136

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ОБЕ НОГИ

Рис. 137—138—139—140

И. п. — оба в правой стойке. Захватите одежду противника.

1. Перехватите левой рукой одежду на предплечье правой руки противника, а правой захватите одежду под плечом.
2. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и перенесите вес тела на левую ногу [рис. 137].
3. Правой ногой подбивающим движением перекройте обе ноги противника [рис. 138].
4. Одновременно руками опрокиньте противника влево-в сторону к своему левому носку [рис. 140].

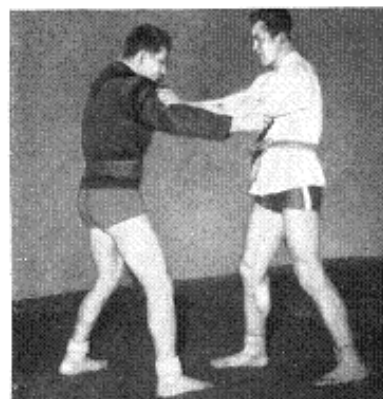


Рис. 137

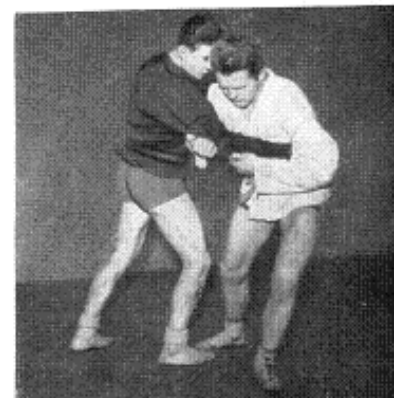


Рис. 138



Рис. 139

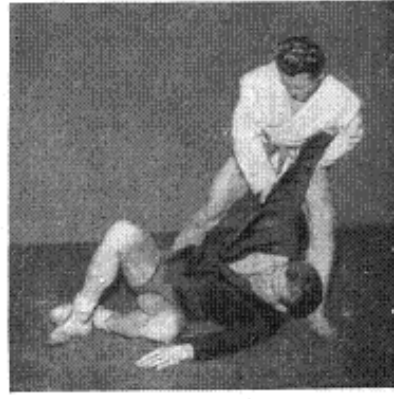


Рис. 140

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА

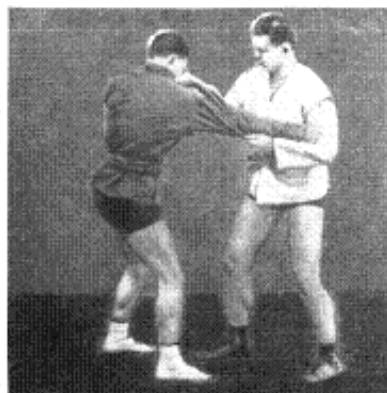


Рис. 141

Рис. 141—142—143

И. п.— стоя друг против друга, выставив правую ногу вперед.

1. Захватите левой рукой одежду под локтевым сгибом правой руки противника, а правой — одежду над ключицей (рис. 141).
2. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и встаньте на колено (рис. 142).
3. Перекройте подбивающим движением правой ноги правую ногу противника, одновременно увлекая его вниз. Опрокиньте его через свою ногу назад-влево весом своего тела и движением рук.



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ПАДЕНИЕМ

Рис. 144—145—146

И. п.— стоя друг против друга, выставив правую ногу вперед.

1. Захватите левой рукой одежду под локтем правой руки противника, а правой — одежду под плечом той же руки, прижимая руку противника к своей груди (рис. 144).
2. Сделайте левой ногой шаг вперед и перенесите свой вес на нее (рис. 145).
3. Перекройте подбивающим движением правой ноги правую ногу противника и, падая на ковер, одновременно увлеките его за собой.



Рис. 145

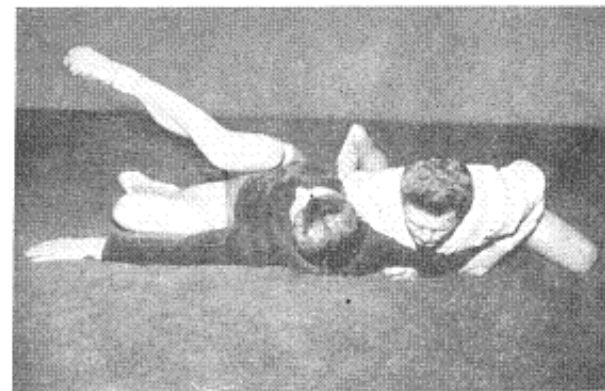


Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ

Рис. 147—148—149—150

И. п. — оба в правой стойке.

1. Захватите одежду под локтями противника.
2. Быстро присядьте и локтевым сгибом своей левой руки захватите правую ногу противника у подколенного сгиба (рис. 147).
3. Выпрямитесь, поднимая захваченную ногу противника как можно выше (рис. 148).
4. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и перенесите вес своего тела на нее, одновременно разверните носки влево (рис. 149).
5. Перекройте подбивающим движением правой ноги левую ногу противника так, чтобы ваш подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб, и отталкивающим движением рук опрокиньте противника через свою ногу назад-влево (рис. 150).



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153

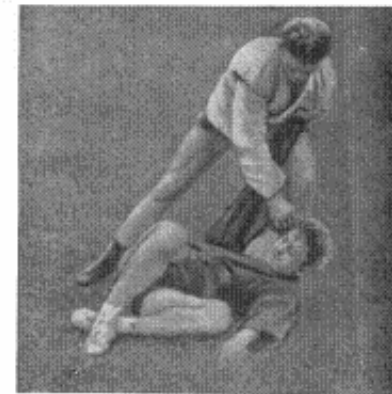


Рис. 154

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ ИЗНУТРИ

Рис. 151—152—153—154

И. п. — противник в правой стойке, вы — в левой.

1. Захватите одежду под локтями противника (рис. 151).
2. Подшагните правой ногой к правой ноге противника (рис. 152).
3. Быстро присядьте и правой рукой обхватите подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 152).
4. Поднимитесь, поднимая захваченную ногу противника как можно выше, как бы к себе под мышку (рис. 153).
5. Подбейте правой ногой в подколенный сгиб левой ноги противника и одновременно движением рук и наклоном туловища вперед опрокиньте его через свою правую ногу к носку своей левой ноги. В момент броска его правую ногу отпустите (рис. 154).

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ

Рис. 155—156—157

И. п.— противник в правой стойке, вы — в левой.

1. Захватите правой рукой рукав одноименной руки противника, а левой — отворот его куртки (рис. 155).
2. Подшагните правой ногой к одноименной ноге противника, разворачивая ступню в направлении его ступни, а левую ногу поставьте сзади его ног на пятку (рис. 156).
3. Правой рукой подтяните руку противника на себя, а левую перенесите на его туловище спереди. Одновременно, садясь на ковер, опрокиньте противника на спину (рис. 157).

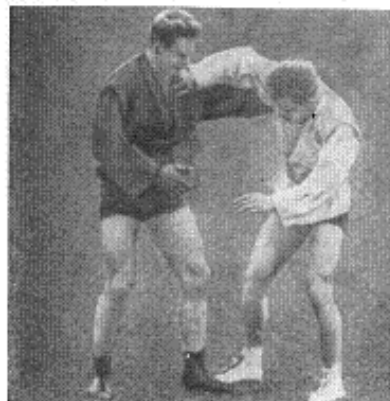


Рис. 155

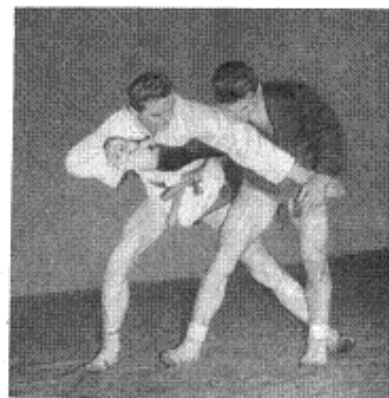


Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159

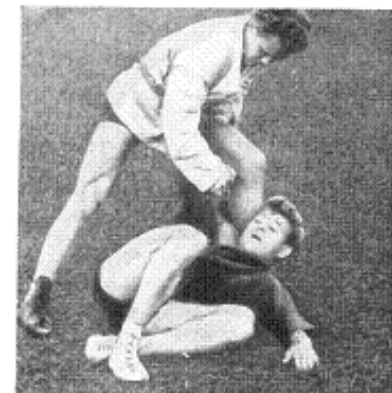


Рис. 160

ОТХВАТ

Рис. 158—159—160

И. п.— оба в правой стойке.

1. левой рукой захватите одежду под локтем правой противника, а правой — одежду на его ключице (рис. 158).
2. Подшагните левой ногой вперед, развернув стопу влево так, чтобы ваша нога была на уровне ноги противника. Одновременно перенесите свой вес на левую ногу (рис. 159).
3. Подбейте своим правым подколенным сгибом в подколенный сгиб противника, оторвите его ногу от ковра как можно выше. Одновременно, делая сильный и резкий рывок правой руки противника влево-вниз, с поворотом и наклоном своего корпуса в ту же сторону бросьте его (рис. 160).

ОТХВАТ С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ

Рис. 161—162—163—164

И. п. — оба в правой стойке.

1. Захватите одежду противника под локтями (рис. 161).
2. Быстро присядьте и локтевым сгибом левой руки захватите правую ногу противника у его подколенного сгиба (рис. 162). Выпрямитесь, поднимая захваченную ногу как можно выше (рис. 163).
3. Подшагните левой ногой, разворачивая носок влево, перенося тем самым свой вес на левую ногу.
4. Подбейте подколенным сгибом своей правой ноги в подколенный сгиб левой противника. Одновременно движением рук и наклоном туловища вперед бросьте его на ковер (рис. 164).



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

ОТХВАТ С ЗАХВАТОМ НОГИ ИЗНУТРИ

Рис. 165—166—167—168

И. п. — оба стоят друг против друга, выставив правую ногу вперед.

1. Захватите одежду противника под локтями.
2. Быстро присядьте и локтевым сгибом правой руки захватите правую ногу противника у подколенного сгиба. Выпрямитесь, поднимая захваченную ногу как можно выше к себе под правое плечо (рис. 165).
3. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево — и перенесите вес тела на свою левую ногу (рис. 166).
4. Правой ногой (подколенным сгибом) подбейте в подколенный сгиб ноги противника, отрывая его ногу от ковра (рис. 167).
5. Опрокиньте противника назад-влево к своей левой ноге (рис. 168).

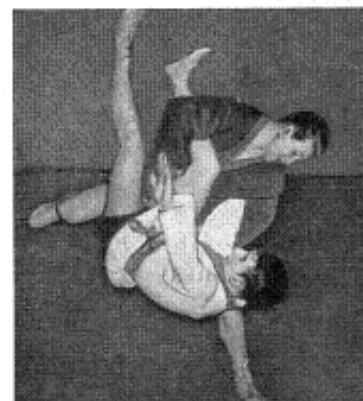


Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170

ЗАДНЯЯ КОЛЕННАЯ ПОДСЕЧКА



Рис. 171

Рис. 169—170—171

И. п.— оба в правой стойке.

1. Выставьте свою правую ногу вперед и захватите левой рукой одежду выше правого локтя противника, а правой — одежду на его плече [рис. 169].
2. Сделайте шаг левой ногой вперед и в сторону, развернув носок влево.
3. Правой ногой [пальцевой частью] сделайте подсечку в подколенный сгиб правой ноги противника и одновременно рывком обеих рук бросьте его к своей левой ноге [рис. 170—171].

БРОСОК С ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ

Рис. 172—173—174

И. п.— ноги противников на ширине плеч.

1. Поставьте правую ногу между ног противника и захватите одежду под его локтями [рис. 172].
2. Быстро присядьте и обхватите руками подколенный сгиб его ног [рис. 173].
3. Быстро поднимитесь, отрывая ноги противника от ковра. Одновременно отставьте свою ногу назад в и. п. и бросьте противника на спину [рис. 174].



Рис. 172

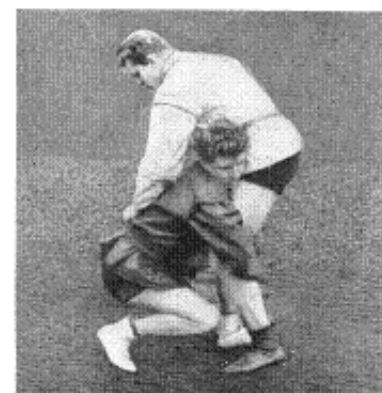


Рис. 173



Рис. 174

БРОСОК С ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ С ПЕРЕХВАТОМ ЗА НОГУ ИЗНУТРИ

Рис. 175—176—177—178

И. п.—ноги противников на ширине плеч.

1. Захватите одежду под локтями противника (рис. 175).
2. Сделайте шаг левой ногой вперед и, резко присев, захватите обе ноги противника и прижмитесь к нему (рис. 176).
3. Быстро встаньте, поднимая противника (рис. 177).
4. Перехватите левой рукой за пояс с левой стороны противника, а правую просуньте между ног противника и захватите за правое бедро изнутри.
5. Сделайте слегка поворот влево и, резко наклоняясь вперед, бросьте противника на спину (рис. 178).

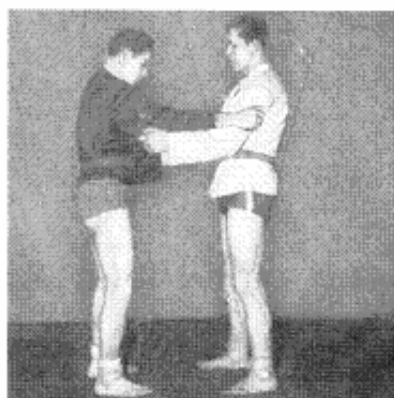


Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178

ПЕРЕВОРОТ

Рис. 179—180—181—182

И. п.—оба выставили правую ногу вперед.

1. Захватите своей левой рукой отворот куртки на шее (спине) противника со стороны правого плеча (рис. 179).
2. Правой рукой (предплечьем) обхватите изнутри бедро выставленной (правой) ноги противника (рис. 180).
3. Подшагните к противнику и поставьте свою левую ногу между его ног (рис. 181).
4. Поднимайте противника вверх, поверните его так, чтобы ноги были вверх, а голова вниз, и бросьте на ковер (рис. 182).



Рис. 179

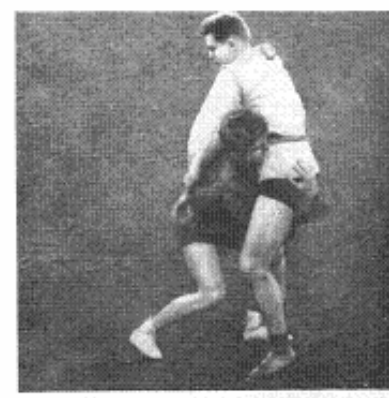


Рис. 180



Рис. 181

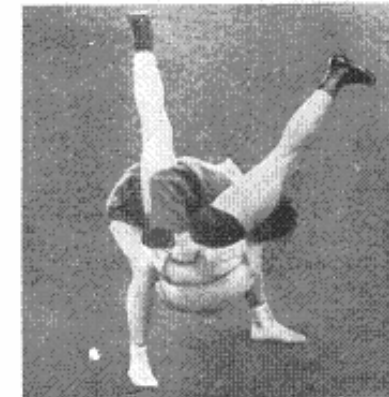


Рис. 182

НОЖНИЦЫ

Рис. 183—184—185

И. п.— противник выставил левую ногу.

1. Выставьте вперед правую ногу и одновременно правой рукой захватите одежду на груди противника (рис. 183).
2. Прыгните на противника со стороны его левого бока и обхватите его ногами так, чтобы ваша правая нога легла на туловище или грудь противника, а левая на подколенные сгибы его ног (рис. 184).
3. Не теряя темпа, резким движением туловища назад (по кругу за противником) и резким движением правой ноги вперед, а левой назад опрокиньте его на спину (рис. 185).

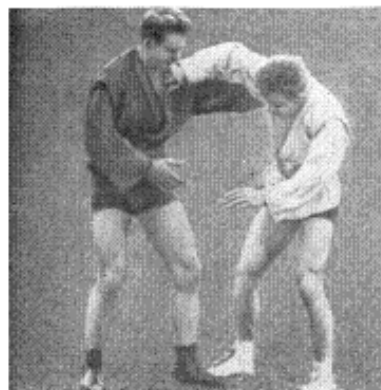


Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185

ЗАЦЕП ИЗНУТРИ

Рис. 186—187—188

И. п.— оба в левой стойке.

1. Захватите одежду выше его локтей (рис. 186).
2. Подколенным сгибом правой ноги крепко зацепите ногу противника у подколенного сгиба его левой ноги (рис. 187).
3. Оторвите своей правой ногой левую ногу противника от ковра, посылая ее назад, за себя и вправо. Поднимите ее как можно выше и при этом руками скручивайте противника влево-вниз (рис. 188), бросьте его на спину.

Чем крепче вы зажмите своим подколенным сгибом ногу противника и чем выше поднимете ее назад за свою спину, тем меньше у него возможности снять свою ногу с вашей.



Рис. 186



Рис. 187

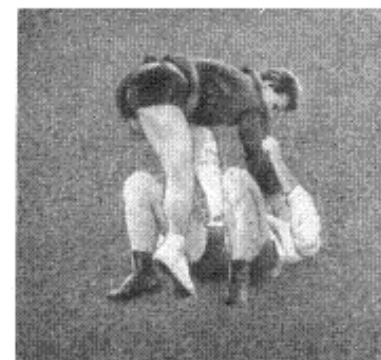


Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192

БРОСОК ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО С ЗАЦЕПОМ ДАЛЬНОЙ НОГИ СТОПОЙ

Рис. 189—190—191—192

- И. п. — противник в левой стойке, вы — в правой.
1. Захватите одежду под локтями противника (рис. 189).
 2. Сделайте шаг левой ногой и повернитесь кругом так, чтобы ваша левая нога стояла рядом с правой ногой противника (рис. 190).
 3. Подтяните левой рукой к себе под мышку правую руку противника и перехватите своей правой рукой у запястья (рис. 191).
 4. Зацепите правой стопой его правую ногу (рис. 191).
 5. Сядьте быстро на правую ягодицу, а левой рукой, нажимая на грудь, опрокиньте противника на ковер (рис. 192).

ЗАЦЕП ПЯТКОЙ ИЗНУТРИ

Рис. 193—194—195—196

- И. п. — оба в правой стойке.
1. Захватите правой рукой одежду противника выше локтя, а левой — у запястья той же руки (рис. 193).
 2. Правой пяткой резко зацепите правую пятку противника (рис. 194).
 3. Поднимите зацепленную ногу противника вверх-вправо (рис. 195). Одновременно наклоните свой корпус вниз и опрокиньте противника к своей левой ноге (рис. 196).

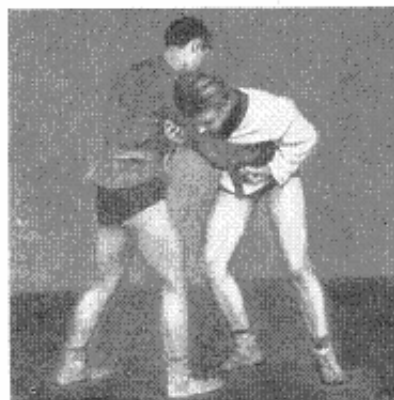


Рис. 193

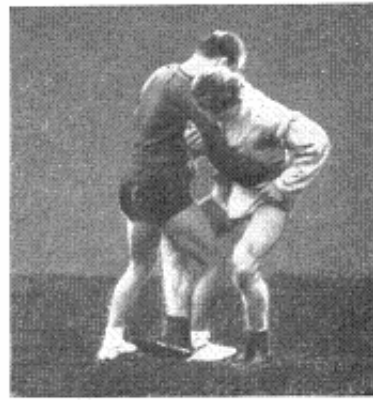


Рис. 194

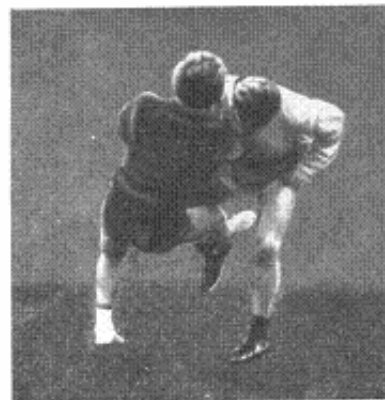


Рис. 195



Рис. 196

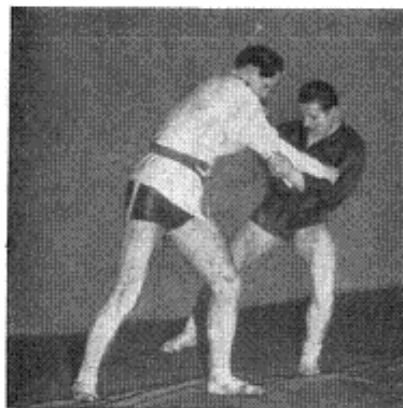


Рис. 197

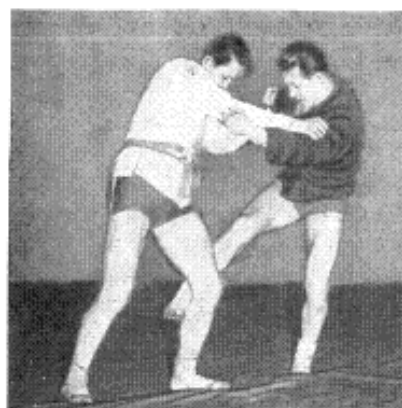


Рис. 198



Рис. 199

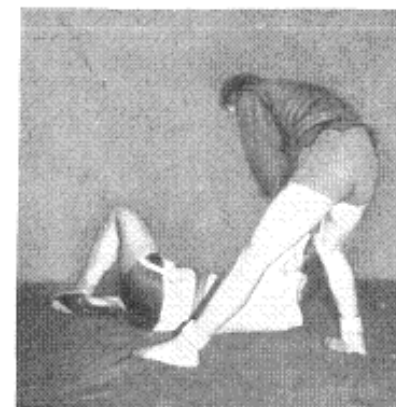


Рис. 200

ПОДБИВ ГОЛЕНЬЮ

Рис. 197—198—199—200

И. п. — противник в левой стойке, вы — во фронтальной. Захватите одежду под локтями противника.

1. Прыжком, поворачиваясь вправо, левую ногу поставьте на уровне левой ноги противника, развернув носок также влево, а правую ногу выставьте на шаг вперед-в сторону и на носок [рис. 197].
2. Подбейте правой голенью своей ноги в подколенный сгиб левой ноги противника, поднимая его ногу вперед-вверх [рис. 198—199]. Одновременно руками резко потяните противника вправо-вниз и бросьте его на ковер [рис. 200].

ЗАЦЕП СНАРУЖИ

Рис. 201—202—203

И. п. — оба в правой стойке.

1. Обхватите левой рукой правую руку противника и зажмите ее у себя под мышкой левой руки, а правой захватите пояс на спине противника [рис. 201].
2. Подбивающим движением голени своей левой ноги сделайте зацеп снаружи в подколенный сгиб правой ноги противника [рис. 202] и одновременно наклонном корпусе опрокиньте противника на ковер [рис. 203]. [Броски вперед на себя, когда противник толкает вас и наклоняется вперед]

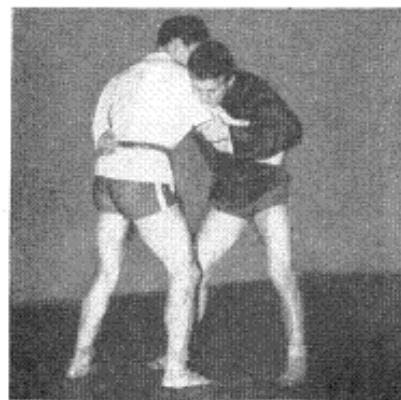


Рис. 201

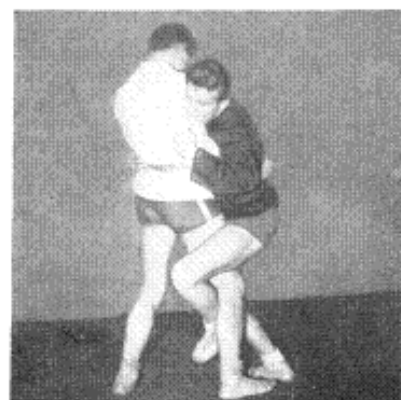


Рис. 202



Рис. 203

Броски вперед (броски вперед и на себя, когда противник толкает вас и наклоняется вперед)

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ И БРОСОВ С ЗАХВАТОМ
РУКИ И ШЕИ

Рис. 204—205—206—207

И. п. — оба в левой стойке. Противник пытается захватить вашу левую ногу и делает выпад своей левой ногой (рис. 204).

1. Положите левую руку ему на шею (рис. 205).

2. Просуньте правую руку из-под плеча противника и захватите за свою левую руку (запястье), одновременно отставьте свою левую ногу назад-в сторону (рис. 206).

3. Опрокиньте резким нажимом на шею противника на ковер (рис. 207).

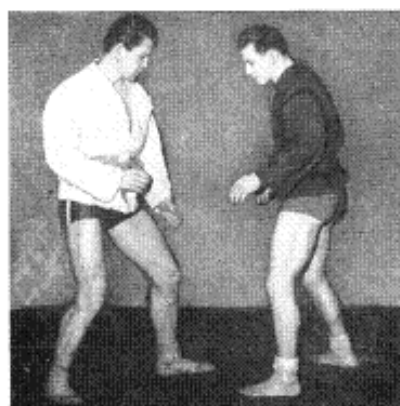


Рис. 204

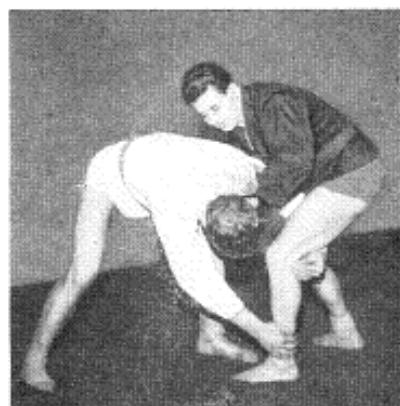


Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207

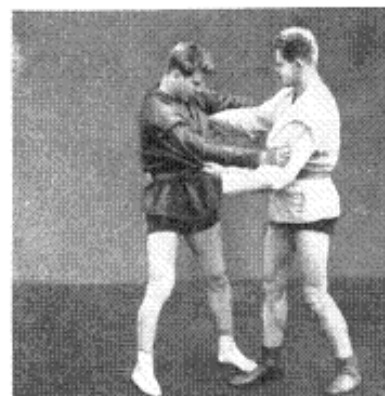


Рис. 208

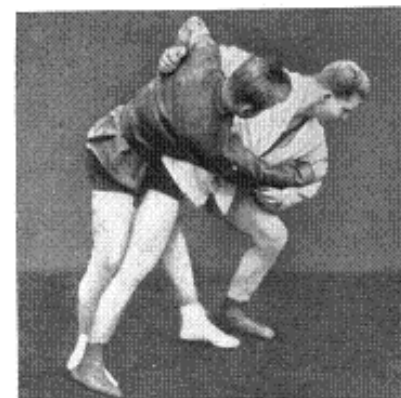


Рис. 209

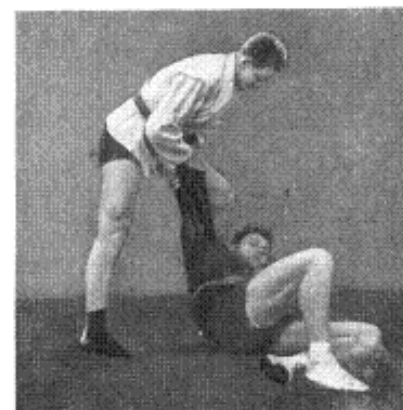


Рис. 210

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Рис. 208—209—210

И. п. — противник стоит против вас, выставив левую ногу вперед и опираясь на нее. Вы выставили правую ногу (рис. 208).

1. Захватите правой рукой одежду под мышкой левой руки противника, а левой — под локтем его правой руки (рис. 208).

2. Прыжком повернитесь спиной к противнику и станьте так, чтобы ваша правая вытянутая нога перекрывала его правую ногу. Перенесите вес вашего тела при этом на полусогнутую левую ногу (рис. 209).

3. Бросьте рывком рук противника влево-вниз к своей ноге. Голова противника должна находиться у вашего левого носка (рис. 210).

Направляйте носки ваших ног в ту же сторону, что и противника, во избежание травм. При рывке руками правая рука должна идти вверх-влево, будто отрывая противника от земли, а левая — вперед-влево, по направлению его падения. Правой рукой можно делать захват и за пояс на спине противника.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА

Рис. 211—212—213

И. п. — противник стоит в левой стойке, вы — в правой.

1. Захватите левой рукой одежду под локтем правой руки противника, а правой — одежду под мышкой. (Захват можно делать правой рукой и за ворот или отворот куртки, а левой рукой — за правую руку ниже локтя) (рис. 211).
2. Прижимом повернитесь спиной к противнику и станьте на левое колено, а правой вытянутой ногой перекройте правую ногу противника. Вес вашего тела перенесите на левое колено (рис. 212).
3. Бросьте противника рывком рук влево-вниз к своему левому колену (рис. 213). Прыжок на колено и рывок руками делайте одновременно.

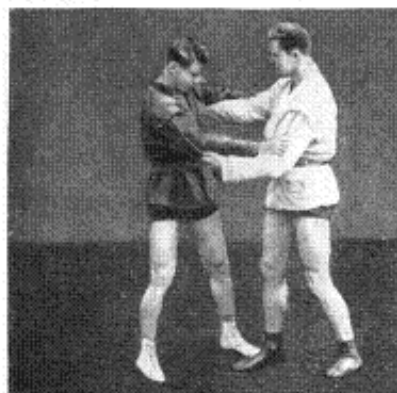


Рис. 211

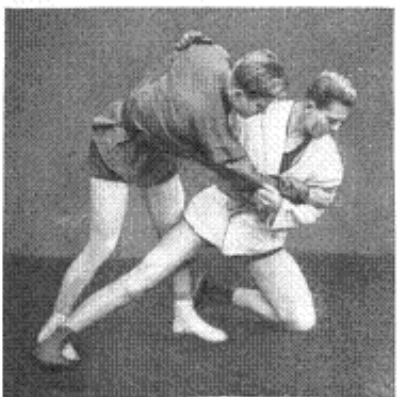


Рис. 212

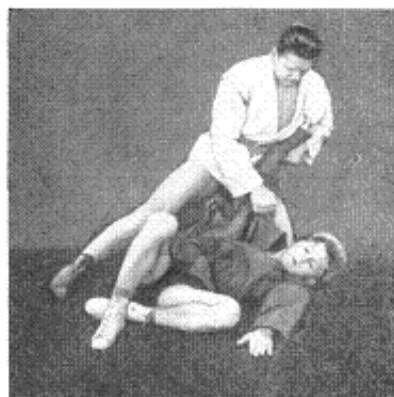


Рис. 213

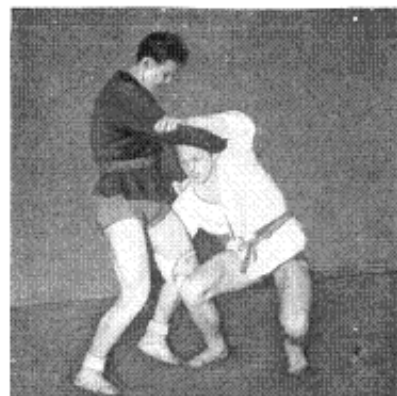


Рис. 214



Рис. 215

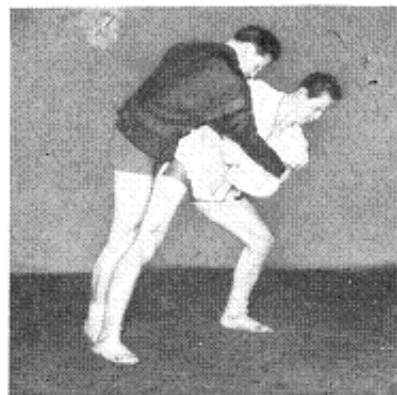


Рис. 216

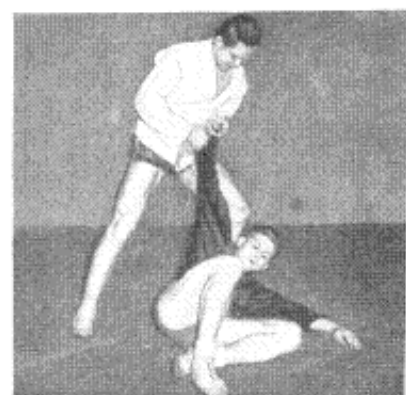


Рис. 217

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ

Рис. 214—215—216—217

И. п. — противник стоит в левой стойке, вы — в правой.

1. Захватите одежду под локтями противника.
2. Быстро присядьте и захватите левую ногу противника своей правой рукой за подколенный сгиб (рис. 214).
3. Поднимите резким движением захваченную ногу как можно выше и вправо (рис. 215).
4. Поворачиваясь спиной к противнику, поставьте свою левую ногу возле пятки своей правой, а правую вытянутую ногу поставьте впереди правой ноги противника (рис. 216).
5. Рывком левой руки влево-вниз бросьте противника к своей левой ноге. При падении правую ногу противника отпустите (рис. 217).

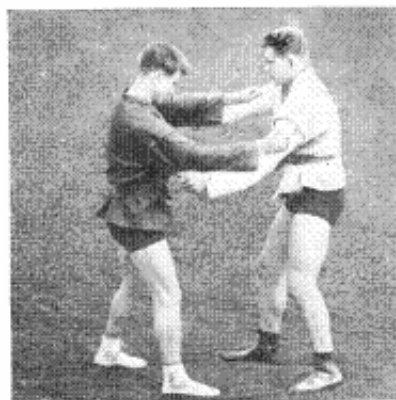


Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220

ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА

Рис. 218—219—220

И. п. — оба в правой стойке, захватив друг у друга одежду под локтями.

1. Сделайте левой ногой шаг вперед-в сторону за правую ногу противника. Поставьте вашу правую ступню под прямым углом к левой ступне противника (с внешней стороны) [рис. 218].
2. Рывком рук потяните противника к себе, чтобы он стал на носки [рис. 219].
3. Ступней правой ноги перекройте левую ногу противника в области голени [рис. 219].
4. Движением рук резко потяните противника вправо-за себя [рис. 220].
5. В момент падения снимите подсекающую ногу с голени противника и отставьте ее в сторону-вправо. Руками одновременно доворачивайте противника вправо-за себя так, чтобы он упал на спину [рис. 220].

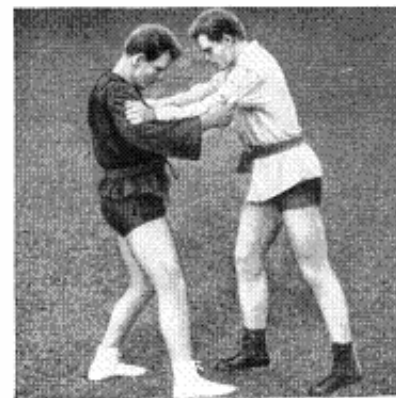


Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223

ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА С ПАДЕНИЕМ

Рис. 221—222—223

И. п. — противник выставил правую ногу вперед.

1. Выставьте правую ногу вперед, развернув ступню влево, и захватите рукава противника выше локтей [рис. 221].
2. Поднимайте противника своими руками так, чтобы он приподнялся на носки [рис. 222].
3. Правой ногой, подсекая, перекройте левую ногу противника и, одновременно падая на ковер, опрокидывайте его на спину [рис. 223].

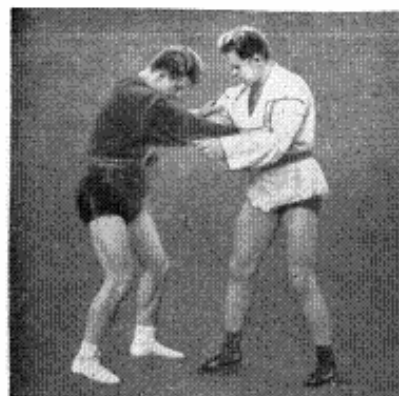


Рис. 224

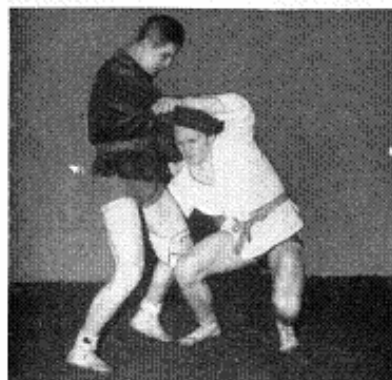


Рис. 225

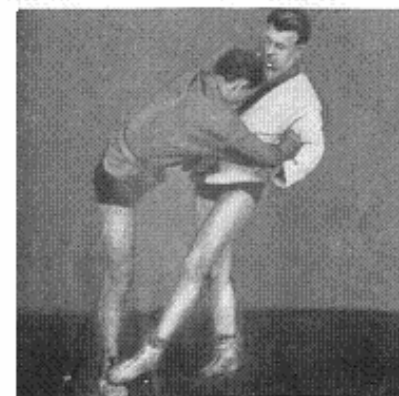


Рис. 226

ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ

Рис. 224—225—226—227

И. п. — противник выставил левую ногу вперед.

1. Выставьте правую ногу вперед, развернув ступню влево [рис. 224].
2. Быстро присядьте и захватите за подколенный сгиб левую ногу противника локтевым сгибом своей правой руки [рис. 225].
3. Поднимая ногу противника как можно выше, добейтесь, чтобы он встал на носок своей правой ноги [рис. 226].
4. Своей левой ногой подсекая правую ногу противника, бросьте его влево-назад. При падении противника освободите его ногу от захвата [рис. 227].

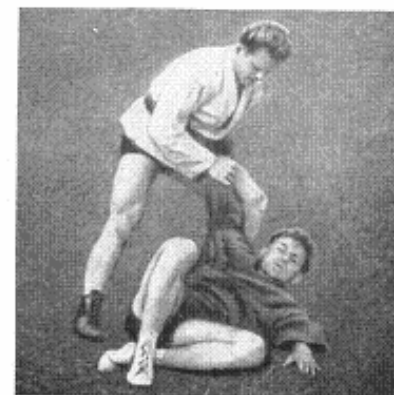


Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229

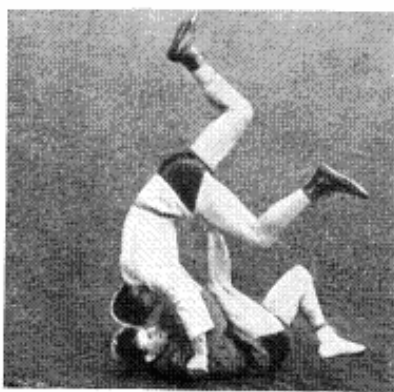


Рис. 230

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Рис. 228—229—230—231

Этот несложный, но очень эффективный прием проводится, когда противник, наклонившись вперед, напирал на вас.

1. Захватите одежду под его локтями или на плечах [рис. 228].
2. Поставьте левую ногу между ног противника и, сгруппировавшись, садитесь как можно ближе к пятке выставленной ноги [рис. 229].
3. Выставьте вперед правую полуогнутую ногу, когда вы начнете садиться, и упритесь ступней в живот противника [рис. 230].
4. Когда противник навалится на вашу ногу, толкните его правой ногой от себя вверх, притягивая его к себе руками, и перебросьте через себя за голову. В темп движению перекатитесь через свою голову и сядьте верхом на противника [рис. 231].

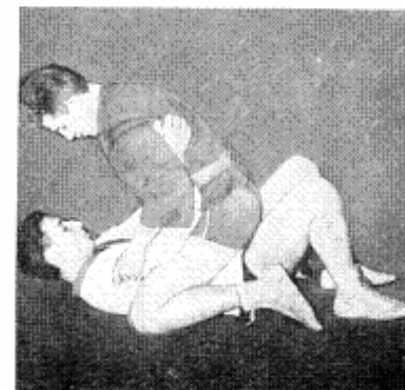


Рис. 231

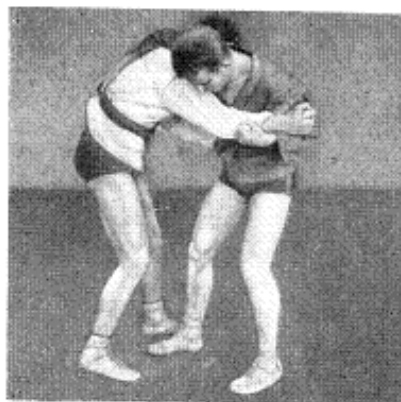


Рис. 232

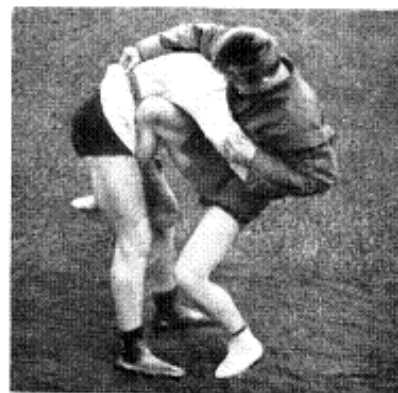


Рис. 233

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА

Рис. 232—233—234—235

И. п. — противник стоит против вас в левой стойке.

1. Захватите из-за головы противника пояс на его спине (рис. 232).
2. Упритесь голенью в живот противника и бросьте его через голову (рис. 233—234—235).

Новички иногда слишком рано выпрямляют ногу. Тогда бросающий не может в нужный момент толкнуть ногой противника вверх. Помните, что свою ногу следует выпрямлять, когда противник навалился на нее.

Для упора голенью в живот противника ногу выставляйте сразу после захвата ею за пояс.



Рис. 234



Рис. 235

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С УПОРОМ КОЛЕНА В ЖИВОТ

Рис. 236—237—238

И. п. — противник во фронтальной стойке, вы — в правой.

1. Захватите правую руку противника двумя руками: правой выше локтя, левой ниже локтя (рис. 236).
2. Левую ногу поставьте между ног противника и, сгруппировавшись, садитесь как можно ближе к пятке вашей левой ноги (рис. 237).
3. Упритесь коленом в живот противника, когда вы начнете садиться.
4. Перебросьте противника через голову рывком рук и помогая ногой. В момент кувырка, прижимаясь к противнику, сядьте на него верхом (рис. 238).

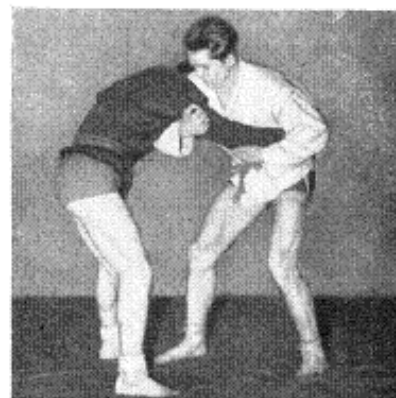


Рис. 236



Рис. 237

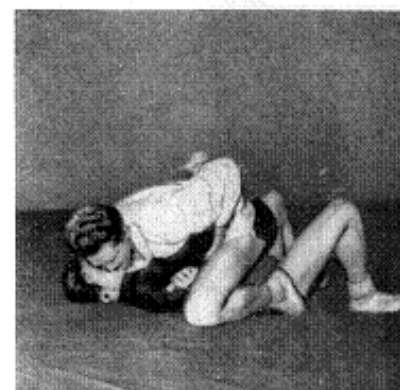


Рис. 238

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Рис. 239—240—241—242

Это один из основных приемов. Его применяют в классической, вольной борьбе и в самбо. Уделите особое внимание изучению броска через бедро.

И. п. — противник стоит против вас, расставив ноги на ширину плеч, или же напирает на вас.

1. Подшагните к противнику, поставив правую ногу между его расставленных ног. Захватите одновременно правой рукой пояс на его спине, а левой — одежду под правым локтем или плечом (рис. 239).
2. Повернитесь спиной к противнику на пятке или на носке выставленной ноги и поставьте свою левую ногу к правой — пятка к пятке. Наклоните при этом слегка корпус вперед, а ноги слегка согните в коленях. Прижмите противника крепче к своим ягодицам (рис. 240).
3. Выпрямите ноги, подбывая вверх ягодицами бедро противника (рис. 241).
4. Перебросьте противника через спину, наклоняясь как можно ниже вперед. Уберите во время падения правую руку его с пояса (рис. 242).



Рис. 239



Рис. 240

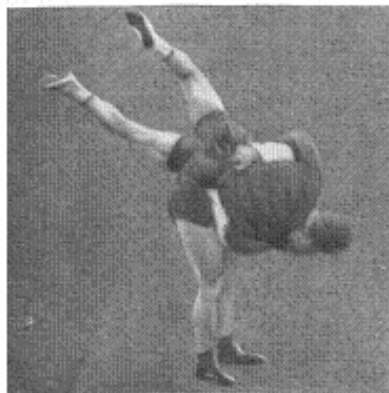


Рис. 241

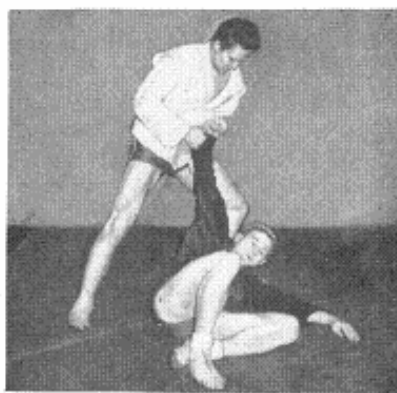


Рис. 242

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ И ПАДЕНИЕМ

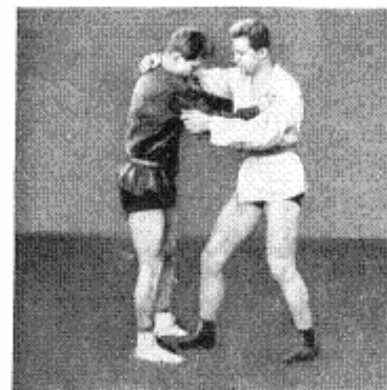


Рис. 243

Рис. 243—244—245

И. п. — противник в основной, вы — в правой стойке.

1. Обхватите правой рукой голову противника со стороны затылка и захватите одежду на его правом плече, а левой — его правый рукав (рис. 243).
2. Подвернитесь под него как можно больше и поставьте свою левую ногу к правой (рис. 244).
3. Опускайтесь правым плечом на ковер, перекачиваясь по своему колену и бедру. Перебрасывайте противника через свою спину (рис. 245).

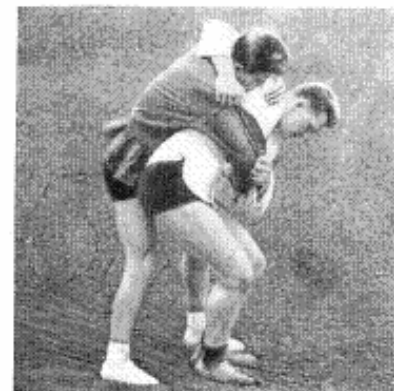


Рис. 244

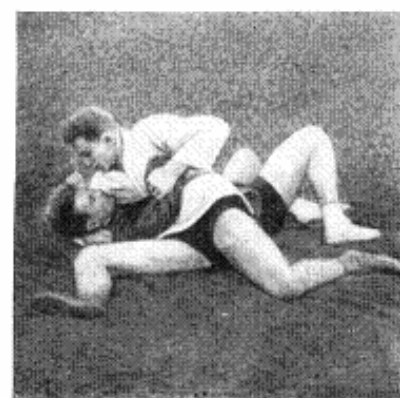


Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248

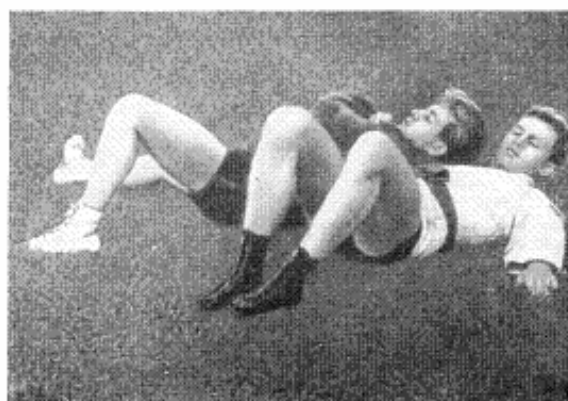


Рис. 249

БРОСОК С ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО

Рис. 246—247—248—249

И. п. — противник стоит против вас, выставив левую ногу вперед. Вы выставьте правую ногу вперед, напротив его ноги.

1. Захватите левой рукой одежду под правым локтем противника (рис. 246).
2. Сделайте шаг левой ногой вперед, носок ноги сильно разверните влево, а правую ногу пошлите мимо правого бока противника и одновременно развернитесь спиной к нему (рис. 247).
3. Крепко прижимая захваченную руку, подтяните ее к себе под мышку (рис. 248).
4. Сделайте как бы кувырок через правое плечо и опрокиньте противника на спину (рис. 249).

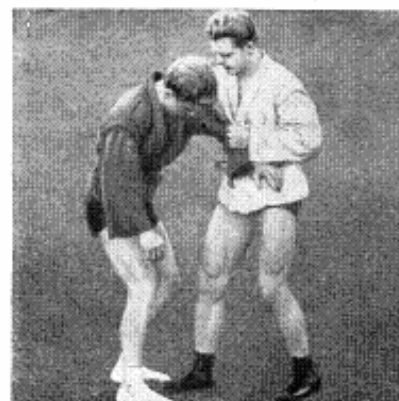


Рис. 250



Рис. 251

ОБРАТНЫЙ БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Рис. 250—251—252—253

И. п. — противник во фронтальной стойке.

1. Выставьте правую ногу вперед и своей рукой захватите одежду у запястья его левой руки, правой рукой захватите за пояс на спине (рис. 250).
2. Повернитесь спиной к противнику на пятке правой ноги и подставьте свою левую ногу к своей правой, при этом согните слегка ноги в коленях (рис. 251).
3. Выпрямите резко ноги и подбейте левой ягодицей в правое бедро противника (рис. 252). Наклонитесь вперед и бросьте его на ковер. В момент полета освободите руку с пояса (рис. 253).



Рис. 252

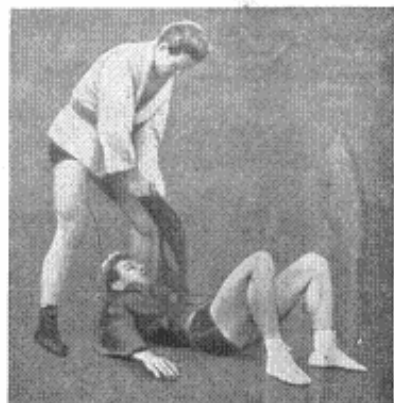


Рис. 253

БРОСОК С ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО

Рис. 254—255—256—257

И. п. — противник во фронтальной, вы — в правой стойке.

1. Подшагните к противнику правой ногой вперед. Одновременно захватите правой рукой одежду у его плеча (ближе к подмышке), а левой — за одежду на предплечье этой же руки (рис. 254).
2. Сделайте подворот, как в броске через бедро, только ноги еще больше согните в коленях. Натягивайте руку противника на свое плечо (рис. 255).
3. Выпрямляя ноги, резко наклоняясь вперед, подбивайте своими ягодицами бедро противника и перебрасывайте его через свое плечо (рис. 256). Захваченную руку тяните вверх-вперед, плотно прижимая корпус противника к своей спине (рис. 257).



Рис. 254

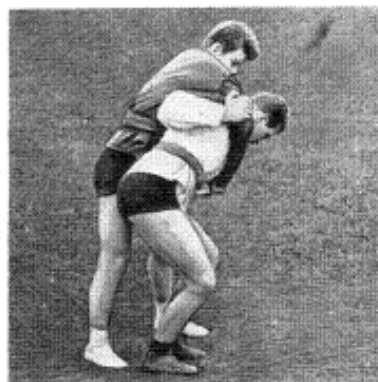


Рис. 255



Рис. 256



Рис. 257



Рис. 258

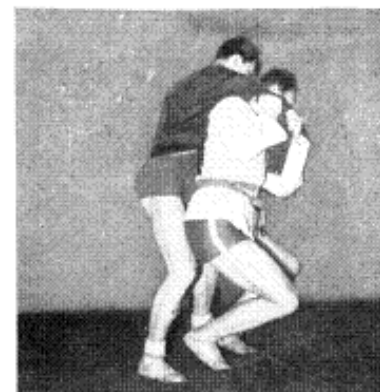


Рис. 259

БРОСОК С ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО, СТАНОВЯСЬ НА КОЛЕНИ

Рис. 258—259—260—261

И. п. — противник во фронтальной, вы — в правой стойке.

1. Поставьте свою правую ногу на уровне его носков и захватите одежду у его правого плеча (ближе к подмышке) своей правой рукой, а левой — за одежду на предплечье этой же руки (рис. 258).
2. Повернитесь спиной к противнику, слегка сгибая ноги, и поставьте свою левую ногу к правой, плотно прижимая руку противника к своему плечу (рис. 259).
3. Подбейте резко своими ягодицами бедро противника, выпрямляя свои ноги (рис. 260). Одновременно встаньте на колени и, наклоняясь вперед, перебросьте противника через плечо на ковер (рис. 261).



Рис. 260

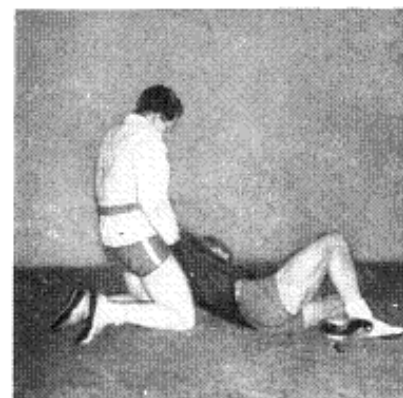


Рис. 261



Рис. 262

ВЕРТУШКА

Рис. 262—263—264

И. п. — противник в левой стойке, вы — в правой.

1. Захватите двумя руками правую руку противника, а свою левую ногу одновременно поставьте на одну линию с правой ногой противника [рис. 262].



Рис. 263

2. Прогнитесь резко назад, как бы падая на мост [рис. 263].

3. Держите крепко противника за руку, повернитесь резко влево и опрокиньте его на спину. Сами останьтесь в положении лежа на животе [рис. 264].



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 267

ЗАДНИЙ ПЕРЕВОРОТ

Рис. 265—266—267

И. п. — противник в левой, вы — в правой стойке.

1. Захватите левой рукой одежду у запястья правой руки противника, а правой — выше локтя той же руки [рис. 265].

2. Потяните резким рывком за руку противника и шагните к нему за спину [рис. 266].

3. Перехватите левой рукой за туловище, а правой рукой захватите правое бедро изнутри [рис. 267].

4. Поднимите резко противника, оторвав его от ковра, ногами вверх и плавно бросьте влево-вниз на спину, поддерживая за ноги [рис. 267].

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ (МЕЛЬНИЦА)

Рис. 268—269—270—271

- И. п. — противник стоит против вас, выставив вперед левую ногу.
1. Захватите одежду под локтем его левой руки и подшагните своей левой ногой к противнику так, чтобы ваша ступня стояла между его ног. Одновременно присядьте (рис. 268).
 2. Захватите левой рукой левое бедро противника. Натяните противника правой рукой на свои плечи (рис. 269, 270).
 3. Поднимитесь.
 4. Разверните корпус влево.
 5. Сбрасывайте противника на ковер, резко наклоняя правое плечо вперед-вниз. Толкайте левой рукой его ногу снизу вверх, тащите правой рукой его левую руку. Подтяните вверх для страховки левую руку противника в момент его падения (рис. 271).

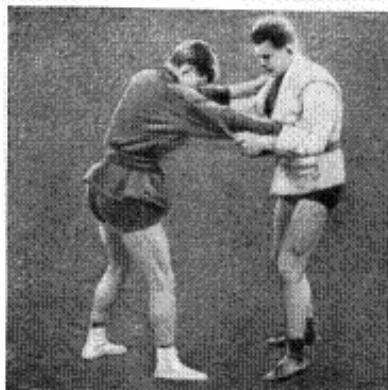


Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270

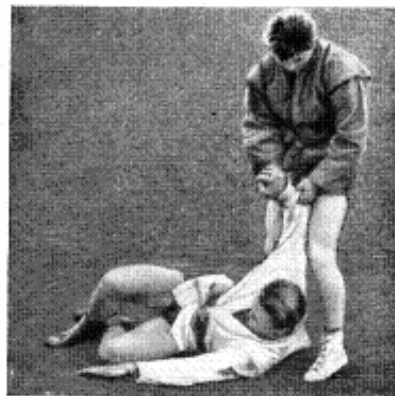


Рис. 271

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Рис. 272—273—274

- И. п. — противник выставил левую ногу, ваши ноги — на ширине плеч.
1. Делайте правой ногой шаг вперед так, чтобы ваша ступня стояла параллельно ступне противника (снаружи) (рис. 272).



Рис. 272

2. Захватите правой рукой пояс на спине противника, а левой — под локтем его правой руки (рис. 272).
3. Прижмите противника к себе, ноги полусогните. Резко подбейте животом противника и бросайте его вправо за себя через грудь и свое плечо. При броске спину прогните (рис. 273—274).



Рис. 273

Тренируясь в броске через плечо, следите, чтобы при падении руки противника были прижаты к корпусу.



Рис. 274

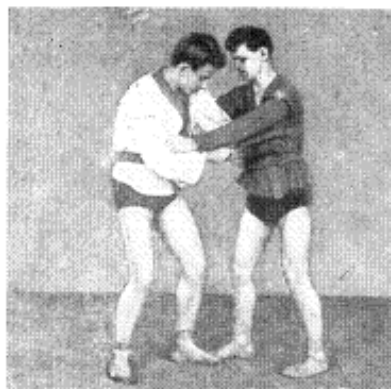


Рис. 275

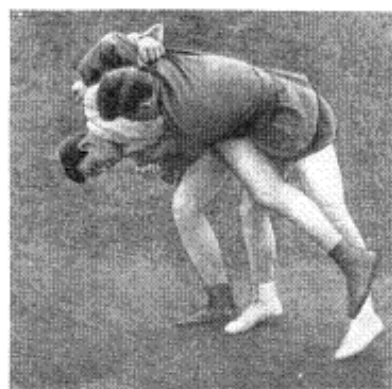


Рис. 276



Рис. 277

ПОДХВАТ

Рис. 275—276—277

И. п. — противник в правой стойке.

1. Поставьте левую ногу вперед и захватите правой рукой одежду под левым локтем противника, а левой рукой захватите одежду у подмышки правой руки противника (рис. 275).
2. Поставьте свою правую ногу сбоку правой ноги противника и одновременно повернитесь к нему спиной. Ваши ноги должны быть в одном направлении с ногами противника.
3. Перенесите свой вес на правую ногу, а левой сделайте подхват в левое бедро противника. Одновременно делайте рывок руками вверх-вправо (рис. 276).
4. Бросьте противника на ковер. При броске правую руку противника освободите от захвата (рис. 277).

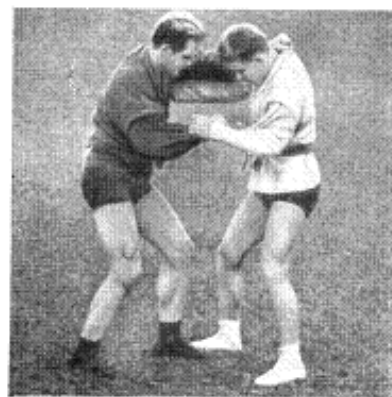


Рис. 278



Рис. 279



Рис. 280

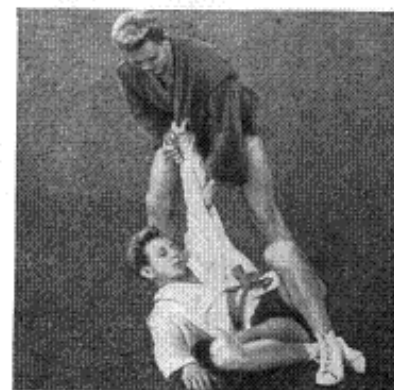


Рис. 281

ПОДХВАТ ИЗНУТРИ

Рис. 278—279—280—281

И. п. — противник в правой стойке (рис. 278).

1. Поставьте левую ногу ближе к правому носку противника и захватите левой рукой отворот спереди или сзади куртки на его шее. Правой рукой захватите левый рукав противника чуть ниже локтя (рис. 278).
2. Быстро повернитесь спиной к противнику и поставьте свою правую ногу на место левой (рис. 279).
3. Перенесите свой вес на правую ногу, а левой сделайте подхват изнутри в правое бедро противника; одновременно делайте рывок руками вверх-вперед (рис. 280).
4. Бросьте противника на ковер. Освободите руку противника от захвата (рис. 281), заканчивая бросок.



Рис. 282

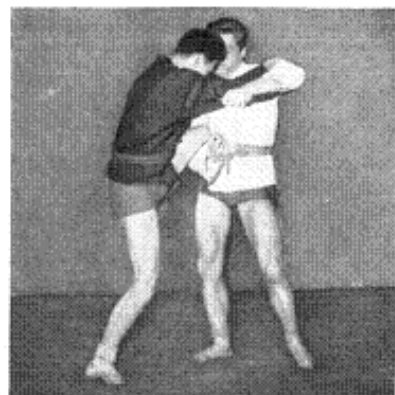


Рис. 283

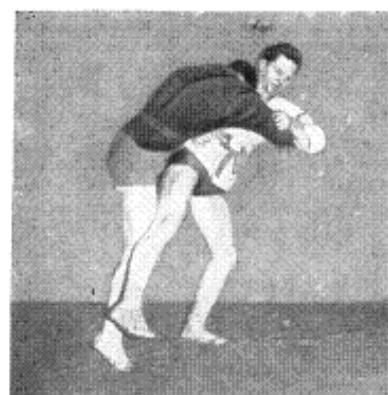


Рис. 284

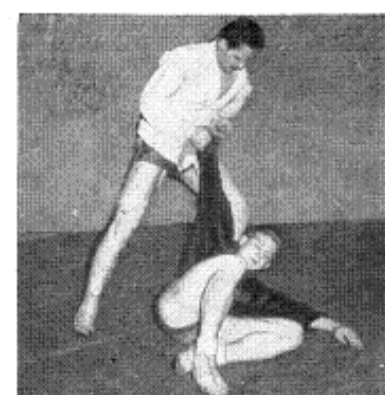


Рис. 285

ПОДХВАТ С ЗАХВАТОМ НОГИ

Рис. 282—283—284—285

И. п. — противник в левой стойке, вы — в правой.

1. Захватите одежду под локтями противника.
2. Быстро присядьте и захватите левую ногу противника своей правой рукой за подколенный сгиб [рис. 282].
3. Выпрямитесь резким движением. Одновременно поднимайте захваченную ногу как можно выше вправо [рис. 283].
4. Поворачиваясь спиной к противнику, поставьте свою левую ногу возле своей правой и перенесите свой вес на нее [рис. 284].
5. Выпрямите правую ногу подбивающим движением в бедро правой ноги противника и поднимите ее как можно выше. Одновременно рывком левой руки влево-вниз с наклоном туловища вперед опрокиньте противника к своей левой ноге. Его захваченную правую ногу опустите в момент падения [рис. 285].



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288

ОБРАТНАЯ МЕЛЬНИЦА

Рис. 286—287—288

И. п. — противник во фронтальной, вы — в левой стойке [рис. 286].

1. Захватите правой рукой отворот на шее противника [рис. 286].
2. Быстро встаньте на правое колено и, потянув рукой за отворот, положите противника к себе на плечи [рис. 287].
3. Тяните правой рукой за отворот вниз, а левой [предплечьем] толкните противника в колено и бросьте его на спину [рис. 288].



Рис. 289



Рис. 290

Рис. 289—290—291

И. п.— противник выставил вперед правую ногу, вы — левую [рис. 289].

1. Захватите правой рукой одежду под левым локтем, а левой из-под его правой руки — пояс на спине [рис. 289].
2. Подшагните правой ногой к своей левой и одновременно повернитесь к нему спиной. Ваши ноги должны быть в одном направлении с ногами противника.
3. Перенесите свой вес на правую ногу, а левой, согнутой ногой в колене сделайте подсад изнутри в левое бедро противника, отрывая его от ковра, одновременно делайте рывок руками вверх-вправо [рис. 290].
4. Бросьте противника на ковер [рис. 291]. В момент броска левую руку следует снять с пояса.



Рис. 291

Броски в сторону

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА (ВЛЕВО-ВПРАВО), КОГДА ПРОТИВНИК ЗАХОДИТ В СТОРОНУ И НАКЛОНЯЕТСЯ В ОДНУ ИЗ СТОРОН

Рис. 292—293—294—295

И. п. — оба в левой стойке [рис. 292].

1. Захватите одежду под локтями противника, вес тела которого перемещен на правую ногу.
2. Заставьте рывком на себя переместить его вес с правой на левую ногу [рис. 292].
3. Подбейте, когда он начнет переносить вес на левую ногу, подошвой своей правой ноги ступню его левой ноги сбоку, посылая ее влево-вверх. Одновременно руками резко тяните его вниз-вправо [рис. 293].
4. Отставьте свою правую, полусогнутую, ногу после подбива в сторону-вправо так, чтобы после падения голова противника оказалась возле вашей правой ноги и чтобы вы остались стоять на ногах [рис. 294—295].



Рис. 292

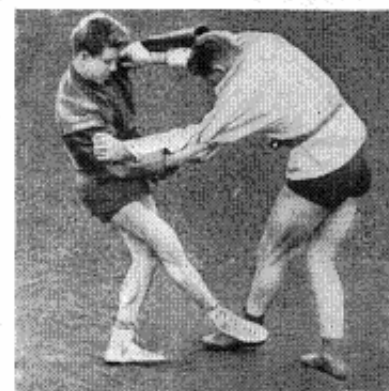


Рис. 293

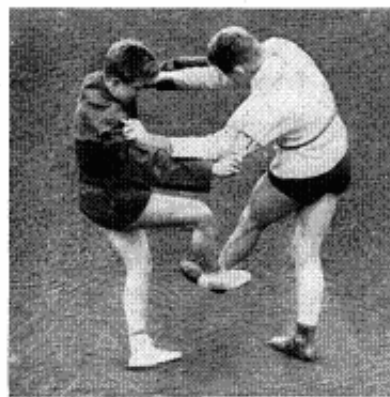


Рис. 294



Рис. 295

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА В МОМЕНТ СКРЕЩИВАНИЯ НОГ

Рис. 296—297—298—299

И. п. — противник выставил вперед правую ногу, допустив небольшое перекрещивание ее с левой ногой (рис. 296).

1. Выставьте свою левую ногу вперед и захватите одежду под локтями противника (рис. 296).

2. Толчком назад заставьте противника поставить левую ногу накрест-назад-влево и перенести на нее свой вес (рис. 297).

3. Когда противник для устойчивости начнет переносить свою правую ногу, вы подошвой своей левой ноги подбейте ступню его правой сбоку вправо-вверх. Одновременно руками резко потяните его вниз-влево (рис. 298).

4. Отставьте свою левую, полусогнутую, ногу после подбива в сторону-влево так, чтобы после падения голова противника оказалась возле вашей левой ноги и чтобы и вы остались стоять на ногах (рис. 299).



Рис. 296



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПРИ ДВИЖЕНИИ ПРОТИВНИКА В СТОРОНУ

Рис. 300—301—302—303

И. п. — оба во фронтальной стойке (рис. 300).

1. Захватите одежду под локтями противника (рис. 300).

2. Начинайте движение влево вместе с противником (рис. 301).

3. Когда противник перенесет свой вес на правую ногу, резко поднимите его захваченные руки вверх, подбейте правой подошвой своей ноги левую ногу противника и бросьте его на ковер (рис. 302—303).

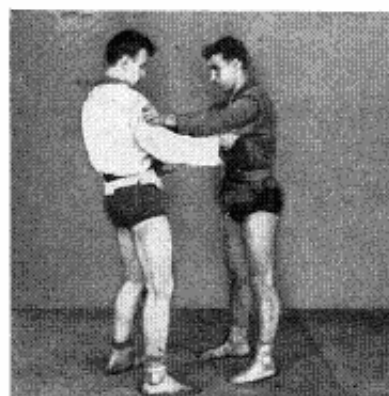


Рис. 300

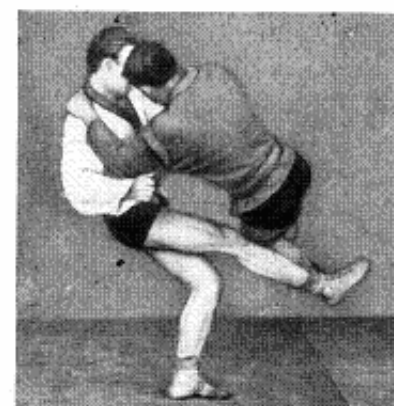


Рис. 301



Рис. 302

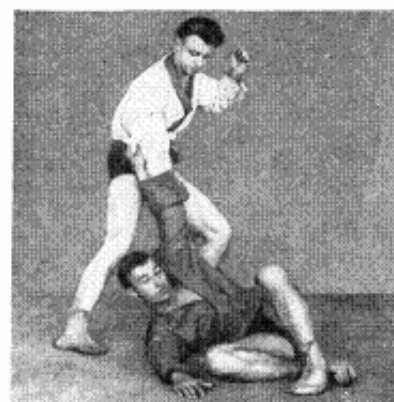


Рис. 303

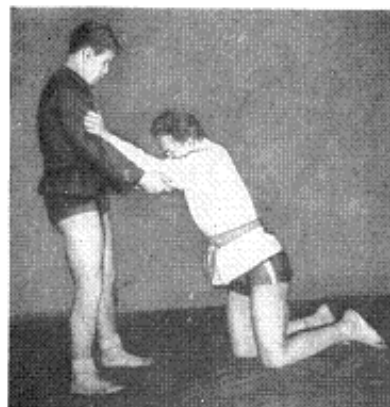


Рис. 304

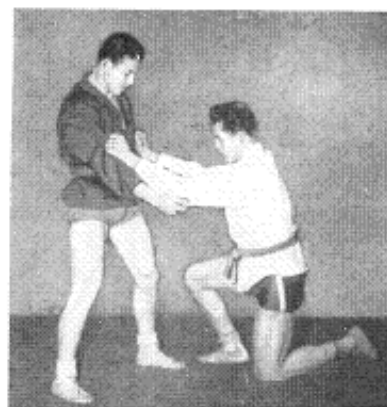


Рис. 305



Рис. 308



Рис. 306



Рис. 309

БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ

Рис. 308—309—310—311

- И. п. — оба в правой стойке [рис. 308].
1. Захватите одежду под локтями противника [рис. 308].
2. Приподнимите руки противника вверх движением своих рук.
3. Быстро присядьте и захватите левой рукой пятку правой ноги противника снаружи, а ладонью правой руки упритесь в его колено изнутри [рис. 309].
4. Поднимите резким движением правую ногу противника влево-вверх [рис. 310] и, одновременно нажимая ладонью в колено влево-вниз, опрокиньте противника на спину [рис. 311].

ЗАВАЛИВАНИЕ ПРОТИВНИКА, ВСТАЮЩЕГО С КОЛЕН

Рис. 304—305—306—307

И. п. — противник стоит на коленях, вы — во фронтальной стойке [рис. 304].

1. Захватите одежду под локтями противника [рис. 304].
2. Как бы поднимая противника в стойку, дайте ему возможность встать на правую ступню [рис. 305].
3. Продолжайте поднимать противника вверх, отставьте резко правую свою ногу назад-вправо и одновременно сделайте рывок руками вправо-за себя [рис. 306].
4. Опрокиньте противника на спину. При падении противника отпустите его правую руку [рис. 307].



Рис. 307

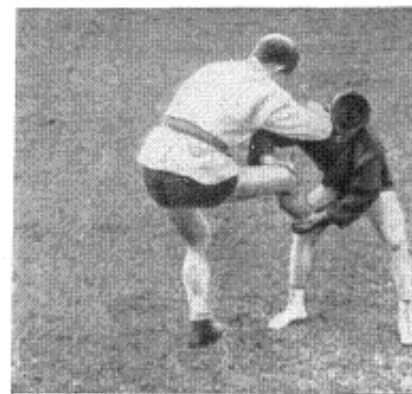


Рис. 310

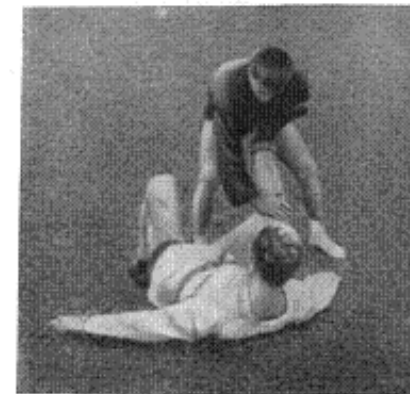


Рис. 311

БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ ИЗНУТРИ

Рис. 312—313—314

- И. п. — противник выставил правую ногу вперед, вы, стоя напротив него, выставляете вперед левую [рис. 312].
1. Захватите левой рукой одежду под локтем правой руки противника [рис. 312].
 2. Резко присядьте и захватите правой рукой его правую пятку [рис. 313].
 3. Быстро встаньте и потяните захваченную ногу на себя — вправо от себя. Одновременно левой рукой тяните его руку влево-за себя. В момент падения противника отпустите его ногу [рис. 314].



Рис. 312



Рис. 315

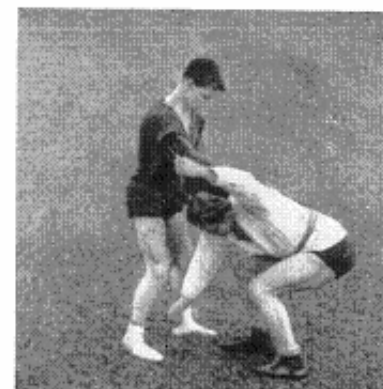


Рис. 316



Рис. 313

БРОСОК ОБРАТНЫМ РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ

Рис. 315—316—317—318

- И. п. — оба в левой стойке.
1. Захватите за одежду под локтями противника [рис. 315].
 2. Сделайте шаг правой ногой к левой ноге противника.
 3. Быстро присядьте и захватите своей правой рукой обратным захватом левую ногу противника изнутри [рис. 316].
 4. Потяните захваченную ногу за себя-вправо, одновременно сильно и резко сделайте рывок левой рукой влево-вниз за захваченную правую руку противника, бросьте его к своей левой ноге. В момент падения противника освободите его ногу от захвата, поддерживая за руку [рис. 318].



Рис. 314

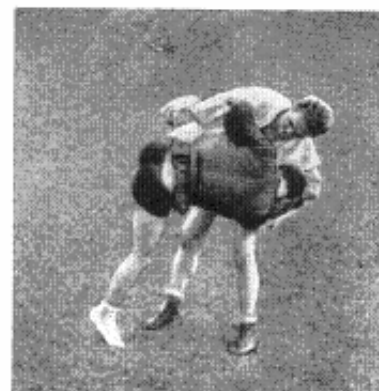


Рис. 317

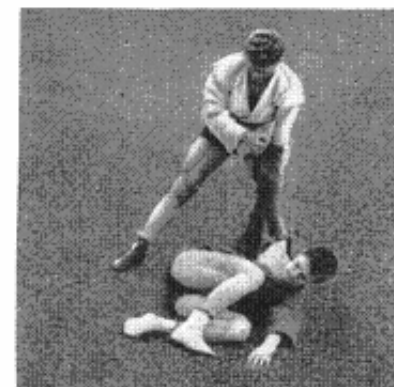


Рис. 318



Рис. 319



Рис. 320



Рис. 321

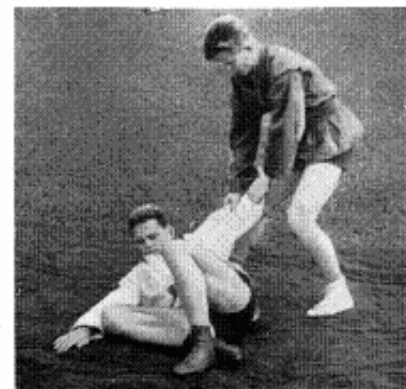


Рис. 322

ЗАЦЕП СТОПОЙ

Рис. 319—320—321—322

- И. п. — противник выставил вперед левую ногу, вы — правую (рис. 319).
1. Захватите одежду противника под локтями (рис. 319).
 2. Подскачите на полусогнутых ногах к его левой ноге так, чтобы ваша левая была параллельна его левой ноге (рис. 320).
 3. Зацепите стопой правой ноги его левую чуть выше пятки. Наклоните свой корпус вперед.
 4. Переместите движением рук центр тяжести тела противника на его правую ногу (рис. 321).
 5. Своей правой ногой оторвите от ковра левую ногу противника вперед-вверх. Руками притягивайте к своему бедру (рис. 322).

БРОСОК РЫВКОМ ЗА РУКУ И ГОЛЕНЬ

Рис. 323—324—325—326

- И. п. — противник выставил левую ногу вперед, а вы — правую.
1. Захватите одежду противника под локтями (рис. 323).
 2. Присядьте и захватите правой рукой снаружи голеностопный сустав левой ноги противника (рис. 324).
 3. Выпрямитесь, одновременно поднимите как можно выше ногу противника (рис. 325).
 4. Тяните резко левой рукой влево-вниз захваченную правую руку противника и бросьте его на ковер (рис. 326).



Рис. 323

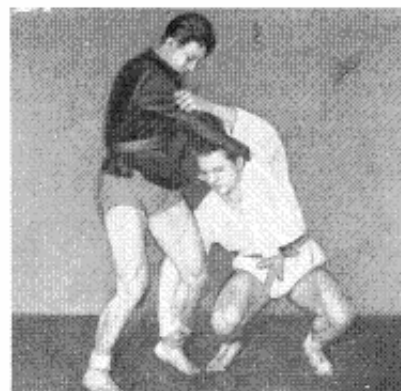


Рис. 324



Рис. 325



Рис. 326

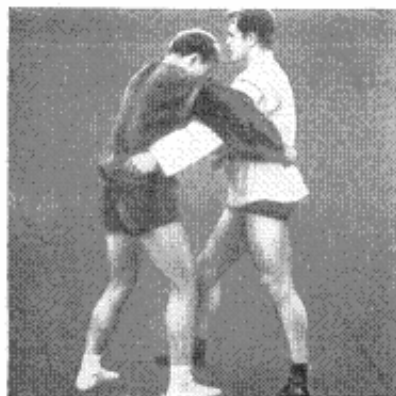


Рис. 327

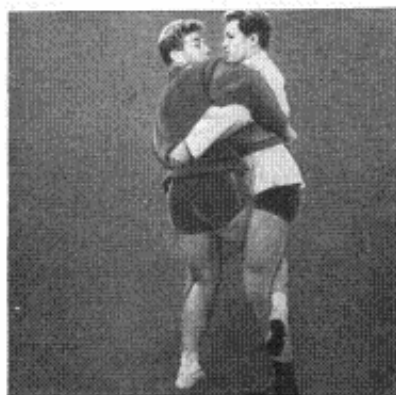


Рис. 328



Рис. 329

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ И СТОПОЙ (ОБВИВ) С ПАДЕНИЕМ

Рис. 327—328—329—330

И. п. — оба выставили вперед правую ногу.

1. Захватите правой рукой за пояс на спине сверху его руки, а левой — за одежду под правым локтем противника [рис. 327].
2. Повернитесь боком к противнику и своей правой ногой сделайте зацеп голенью и стопой за правую ногу противника [рис. 328].
3. Подскачите на левой ноге вперед и разверните носок как можно больше вправо-внутри.
4. Прогибаясь назад, одновременно поднимая своей правой ногой захваченную ногу противника рывком рук вверх-на себя, оторвите его от ковра, продолжая падать как бы на свою спину, в последний момент быстро повернитесь на живот, находясь сверху противника.



Рис. 330



Рис. 331

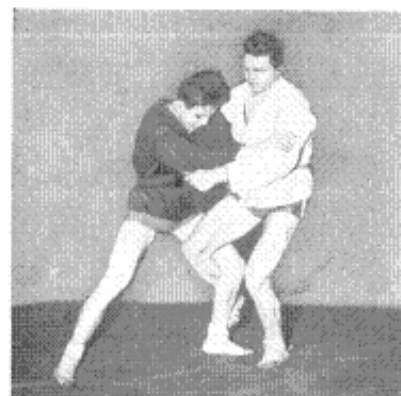


Рис. 332



Рис. 333

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ И СТОПОЙ (ОБВИВ) С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС

Рис. 331—332—333—334

И. п. — противник в левой стойке, вы — в правой.

- 1.левой рукой захватите одежду под правым локтем противника, а правой — за пояс на спине сверху его руки [рис. 331].
2. Повернитесь правым боком к противнику и сделайте своей правой ногой зацеп голенью левой ноги противника [рис. 332].
3. Прыжком разверните носок своей левой ноги вправо-внутри [рис. 333].
4. Прогибаясь назад, одновременно поднимая своей правой ногой захваченную ногу противника рывком рук вверх-на себя, оторвите его от ковра и бросьте назад за себя [рис. 334].

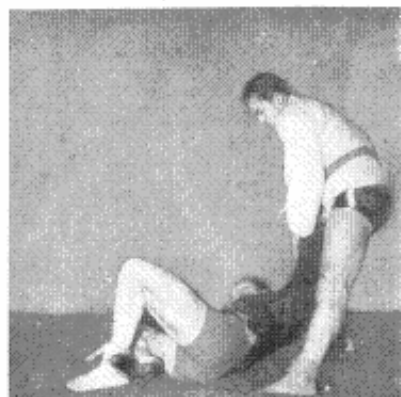


Рис. 334

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Переворачивания



Рис. 335

3. Резким движением тяните захваченные руки к себе. Одновременно, упираясь ногами в ковер, грудью и правым плечом толкайте противника от себя и переверните его на спину.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУК СБОКУ

Рис. 335

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Опуститесь на правое колено со стороны левого бока противника, а левую ногу поставьте на ступню.
 - 2.левой рукой из-под шеи, а правой из-под груди захватите одежду выше локтя правой руки противника.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА И РУКАВА

Рис. 336

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Опуститесь на левое колено у его левого бока.
 2. Левую руку просуньте из-под плеча противника и положите на его шею. Правой рукой из-под груди захватите его рукав выше локтя.
 3. Нажмите левой рукой на шею противника вниз-к себе, а предплечьем приподнимайте его руку вверх, одновременно правой рукой тяните захваченную руку на себя, переворачивая его на спину.



Рис. 336

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ КОСЫМ ЗАХВАТОМ

Рис. 337

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Встаньте на левое колено у его левого бока.
 2. Правую свою руку пропустите из-под груди противника и положите ладонью на его шею (с правой стороны).
 3. Левую руку тыльной стороной положите на шею сверху. Соедините пальцы обеих рук в замок.
 4. Прижмите к себе голову противника и пригните руками его шею вниз. Одновременно предплечьем правой руки упритесь в левую подмышку противника, поднимая его вверх и переворачивая на спину.



Рис. 337

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ НА РЫЧАГ

Рис. 338

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Встаньте на колени у его левого бока.
 2. Положите предплечье левой руки на шею противника. Правую руку пропустите под мышкой и положите ладонью на предплечье своей левой руки.
 3. Нажимая руками на шею противника по направлению к себе-вниз, переворачивайте его на спину.



Рис. 338

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА СНИЗУ

Рис. 339

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Опуститесь на левое колено у его левого бока.
 2. Положите предплечье левой руки на шею противника, а правую руку подведите ему под живот.
 3. Лево́й рукой нажимайте вниз на шею противника, правой поднимайте его корпус вверх и переверните на спину.



Рис. 340

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ШЕИ И БЛИЖНЕЙ НОГИ

Рис. 340

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Левую руку положите на шею противника.
 2. Правой рукой обхватите ближнюю ногу противника.
 3. Лево́й рукой нажимите на шею противника вниз, правой рукой поднимайте ногу и переворачивайте противника на спину.



Рис. 339

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ШЕИ И ДАЛЬНОЙ НОГИ

Рис. 341

- И. п. — противник стоит на четвереньках. Встаньте возле его левого бока.
1. Левую руку положите на шею противника.
 2. Правой рукой обхватите дальнюю ногу противника.
 3. Лево́й рукой нажимите на шею противника вниз, правой рукой поднимайте ногу и переворачивайте противника на спину.

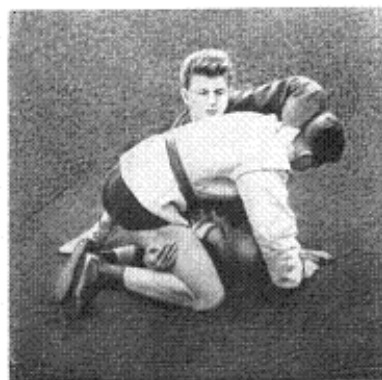


Рис. 341

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ И ЗА ПОДБОРОДОК

Рис. 342—343—344

- И. п. — противник лежит на животе [рис. 342].
1. Встаньте на колени у его левого бока.
 2. Захватите локтевым сгибом левой руки локтевой сгиб левой руки противника.
 3. Ладонь левой руки положите на его левую лопатку и прижмитесь своей грудью к спине противника, чтобы он не мог высвободить свою руку [рис. 342].
 4. Не отпуская руки, перешагните через противника, к его правому боку. Захватите правую руку противника за подбородок [рис. 343].
 5. Переверните его на спину [рис. 344].

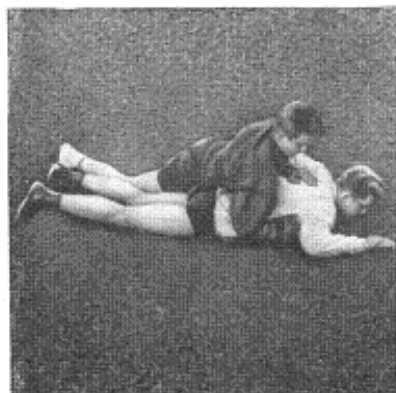


Рис. 342



Рис. 343

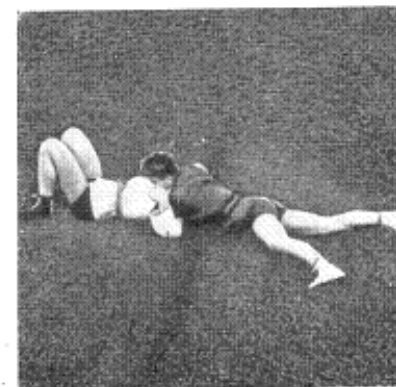


Рис. 344

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ И ЗАБЕГАНИЕМ ВОКРУГ ГОЛОВЫ

Рис. 345—346

- И. п. — противник лежит на животе (рис. 345).
 1. Встаньте на колени у его правого бока (рис. 345).
 2. Захватите локтевым сгибом своей правой руки локтевой сгиб правой руки противника (рис. 345).
 3. Положите предплечье своей левой руки на шею противника (рис. 345).
 4. Прижимая предплечьем шею противника к коврику, одновременно ногами забегайте вокруг его головы, переворачивая противника на спину (рис. 346).



Рис. 345

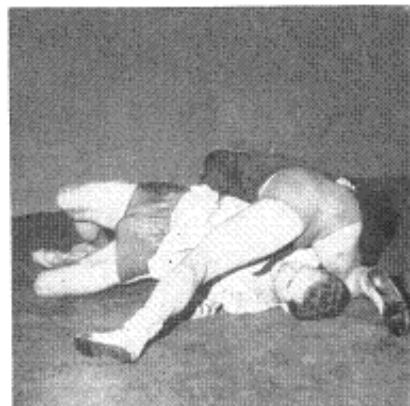


Рис. 346



Рис. 347

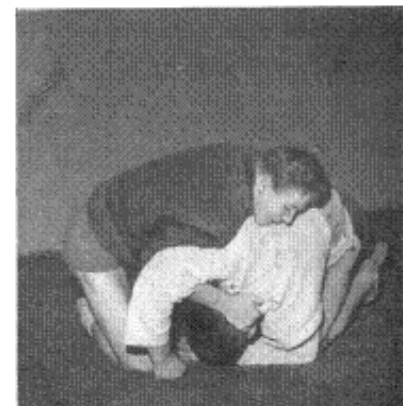


Рис. 348

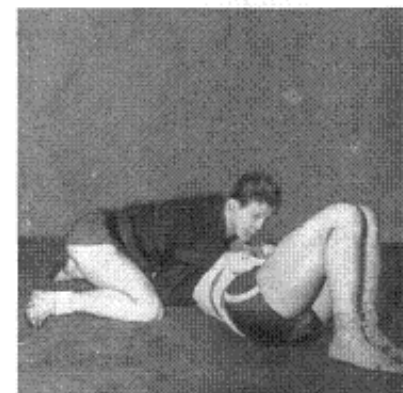


Рис. 349

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА И ТУЛОВИЩА

Рис. 347—348—349

- И. п. — противник стоит на четвереньках (рис. 347).
 1. Олуститесь на левое колено, а правую ногу поставьте на ступню со стороны правого бока противника (рис. 347).
 2. Левоу рукой обхватите туловище, а правой — шею из-под правого плеча противника (рис. 348).
 3. Заходя ногами вокруг головы, одновременно правой рукой прижмите голову к коврику и переверните противника на спину (рис. 349).

Удержания и освобождение от удержаний

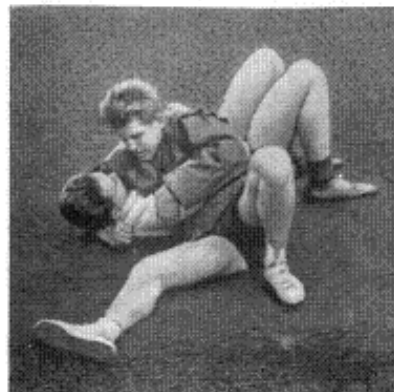


Рис. 350

Если противник пытается уйти из удержания, переворачиваясь в вашу сторону, то передвигайтесь ногами к его ногам. Это удержит противника на спине и не даст перевернуться вместе с ним. Если противник хочет вырваться, переворачиваясь в сторону от вас, то передвигайтесь ногами в сторону его головы.

УДЕРЖАНИЯ СБОКУ

Рис. 350

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Сядьте у его правого бока.
 2. Захватите шею противника локтевым сгибом правой руки. Зажмите его правую руку своей левой подмышкой.
 3. Вытяните вперед-вправо свою правую ногу. Поставьте левую на ступню, согнув колени.
 4. Пригните голову к груди противника.

УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ



Рис. 351

Рис. 351

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Садитесь верхом на его живот.
 2. Пропустите руки под мышками противника и захватите ворот его куртки. Прижимайтесь грудью к его груди. Расставьте пошире локти.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ

Рис. 352

- И. п. — противник лежит на спине, согнув ноги в коленях.
1. Опуститесь на колени между его расставленных ног.
 2. Пропустите руки под мышками противника и захватите ворот его одежды.
- Прижимайтесь своей грудью к его груди.

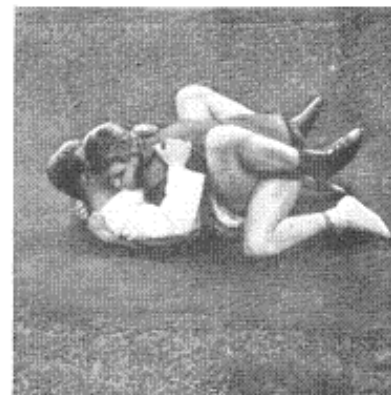


Рис. 352

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

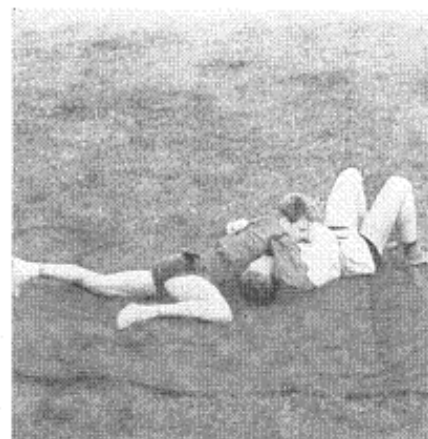


Рис. 353

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА

Рис. 354

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Ложитесь грудью на него со стороны правого плеча.
 2. Обхватите правой рукой правое плечо противника, захватив за отворот одежды. Обхватите левой рукой его левое плечо, расставьте ноги шире.
 3. Прижмите весом своего тела противника к ковру.

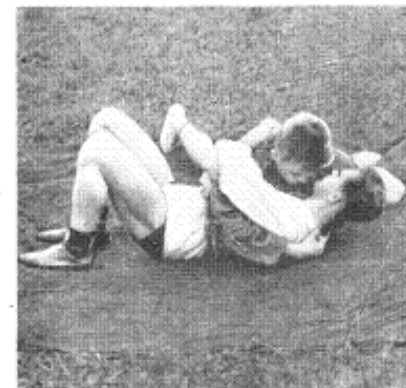


Рис. 354

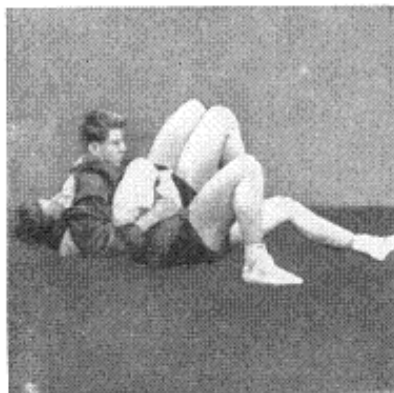


Рис. 355

ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОКУ

Рис. 355

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Сядьте у правого бока противника спиной к нему.
 2. Захватите правой рукой запястье противника и прижмите его кисть к своему животу.
 3. Захватите левой рукой пояс противника на его левом боку [ближе к спине].



Рис. 356

УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК

Рис. 356

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Ложитесь грудью на его грудь с правой стороны.
 2. Захватите обеими руками левую руку противника у предплечья.
 3. Подведите и прижмите колено левой ноги к его правой руке.
 4. Прижимайте весом своего тела противника к ковру.

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ ЛЕЖА

Рис. 357

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Ложитесь у его правого бока на живот.
 2. Обхватите за шею противника локтевым сгибом своей правой руки, а левой — зажмите его правую руку и себя под мышкой.
 3. Расставьте ноги пошире — левую согните в колене, правую — вытяните.

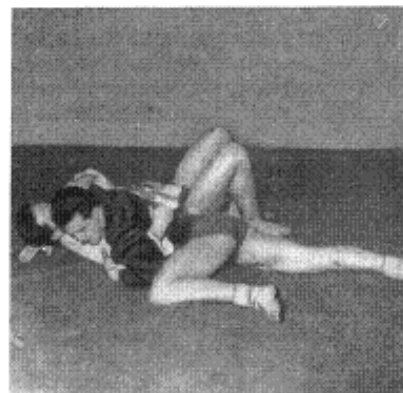


Рис. 357

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ С ЗАХВАТОМ РУК

Рис. 358

- И. п. — противник лежит на спине, согнув ноги в коленях.
1. Опуститесь на колени между его расставленными ногами.
 2. Обхватите своими руками руки противника, прижимаясь при этом своей грудью к его груди.

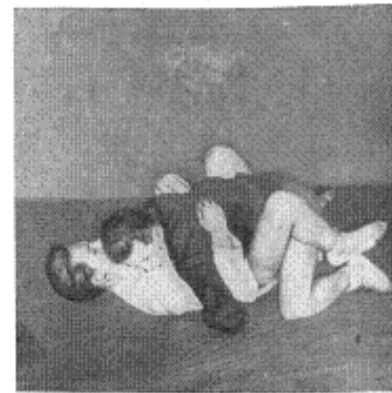


Рис. 358

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА

Рис. 359

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Опуститесь на колени со стороны его головы.
 2. Захватите руками пояс его одежды так, чтобы его голова находилась под вашим животом.
 3. Прижмите весом своего тела противника к ковру, расставьте при этом колени и локти пошире.



Рис. 359

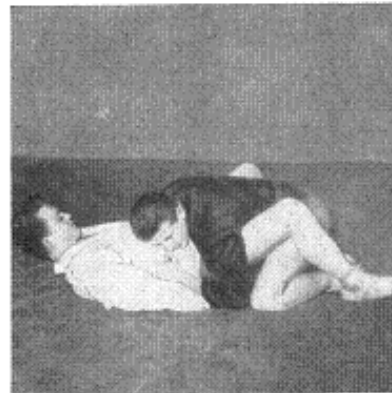


Рис. 360

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА

Рис. 360

- И. п. — противник лежит на спине, согнув ноги в коленях.
1. Опуститесь на колени между его расставленными ногами.
 2. Захватите своими руками за пояс противника, прижимая локти к ковру.
 3. Прижмитесь грудью к его животу.



Рис. 361

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ БЕЗ ЗАХВАТА ШЕИ

Рис. 361

И. п. — противник лежит на спине.

1. Сядьте у его правого бока.
2. Захватите своей левой рукой правое плечо противника, а предплечье зажмите у себя под мышкой.
3. Вытяните правую ногу вперед. Поставьте левую на ступню, согнув в колене.

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ ЗАХВАТОМ СВОЕЙ НОГИ [БЕДРА]

Рис. 362

И. п. — противник лежит на спине.

1. Сядьте у правого бока.
2. Захватите шею противника локтевым сгибом правой руки, а ладонью той же руки захватите свою правую ногу.
3. Зажмите его правую руку своей левой рукой у себя под мышкой.

УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ

Противник держит вас на удержании с правого бока.

1. Повернитесь на правый бок.
2. Обхватите руками корпус противника на животе.
3. Подайте его рывком вперед к своей голове.
4. Встаньте на мост или полумост и перебросьте его через себя.

УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ

1. Сковывайте своей левой ногой правую ногу противника.
2. Прижмите левым сгибом локтя к себе его предплечье.
3. Опрокиньте рывком влево противника на спину.

УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ

И. п. — противник прижал вас спиной к коврику, сам при этом находится со стороны ваших ног.

1. Упритесь своими ладонями в подбородок противника и отожмите его вверх.
2. Сковывайте своей левой ногой правую ногу противника, а левой рукой — его правую руку.
3. Упираясь правой своей ногой в ковер, резко переверните противника на спину.

УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА

1. Соедините в замок руки на шее противника, сковывая его плечо и шею.
2. Встаньте резко на мост и быстро переверните противника через себя.

УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

Осуществляется так же.

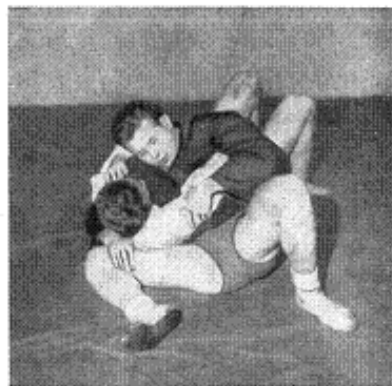


Рис. 362

СПОРТИВНЫЕ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ БЕДРО

Рис. 363

И. п. — противник лежит на спине.

1. Захватите своей правой рукой за шею, а левой рукой — запястье его правой руки и выпрямите ее через свое бедро так, чтобы локоть был внизу.
2. Перегните руку противника через свое бедро против ее естественного сгиба.

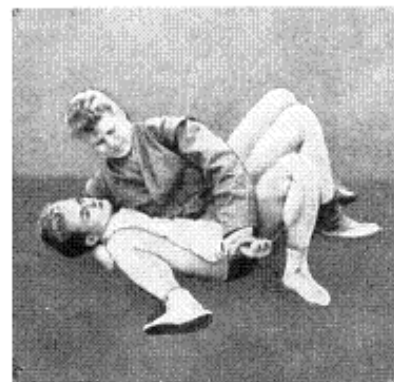


Рис. 363

УЗЕЛ НОГОЙ



Рис. 364

Рис. 364

И. п. — противник находится на удержании сбоку, вы — справа.

1. Захватите левой рукой запястье правой руки противника изнутри. Согните захваченную руку в локте и отжимайте ее в подколенный сгиб своей правой согнутой ногой. Захватите левой рукой одежду на правом плече противника.
2. Прогибайтесь назад. Поднимайте руками голову противника к своей груди. Одновременно нажимайте правой ногой на согнутую под прямым углом его руку вниз, по направлению к своим ягодицам.

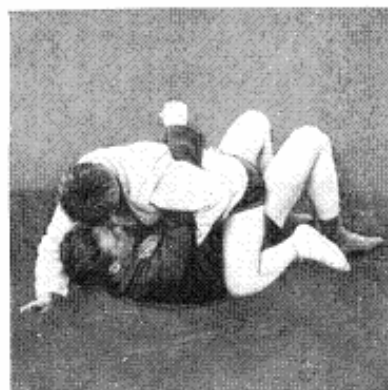


Рис. 366

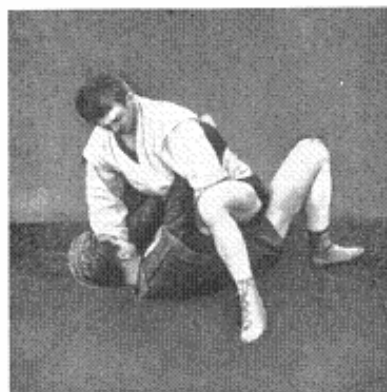


Рис. 367

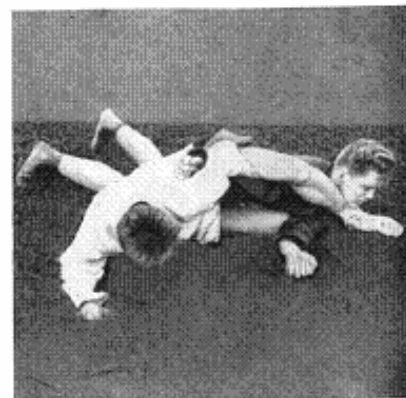


Рис. 368

ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ

Рис. 365

- И. п. — противник лежит на животе. Его левая рука вытянута вперед. Вы сидите у его левого бока.
1. Захватите левой рукой запястье выставленной руки противника и отведите влево-назад, прижимая к своей груди.
 2. Поставьте правый локоть у плеча противника так, чтобы оно находилось у вас под мышкой. Прижмите его левую руку своей правой рукой к груди.
 3. Перехватите левой рукой изнутри запястье левой руки противника.
 4. Нажмите своим правым плечом вниз на левое плечо противника и одновременно поднимайте его левую руку вверх. Вы перегнете руку противника в локтевом суставе против ее естественного сгиба.

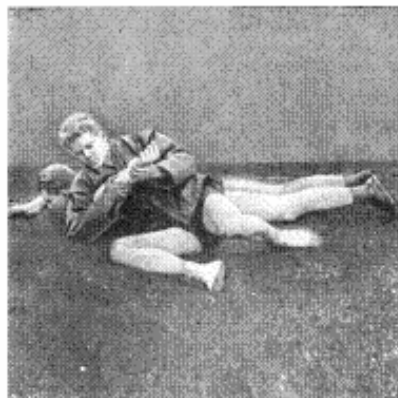


Рис. 365

ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ

Рис. 366—367—368

- И. п. — противник лежит на спине. Проведите удержание верхом [рис. 366].
1. Сидя на противнике, поставьте левую ногу на ступню. Обхватите левой рукой правую руку выше локтя [рис. 366].
 2. Держа руку противника, повернитесь вправо и ложитесь на правый бок. Одновременно свою левую ногу заносите под подбородок противника [рис. 367]. Выпрямляйте его руку, нажимая своей ногой и рукой на противоестественный сгиб руки противника [рис. 368].

УЗЕЛ ПОПЕРЕК

Рис. 369

- И. п. — противник находится на удержании поперек, вы — справа.
1. Захватите левой кистью запястье левой руки противника. Держите при этом левый локоть между шеей и плечом противника.
 2. Положите ладонь правой руки из-под плеча противника на запястье своей левой руки.
 3. Прижмитесь грудью к груди противника и поднимите свой правый локоть вверх, а своей левой рукой прижимайте руку противника вниз, к коврику.

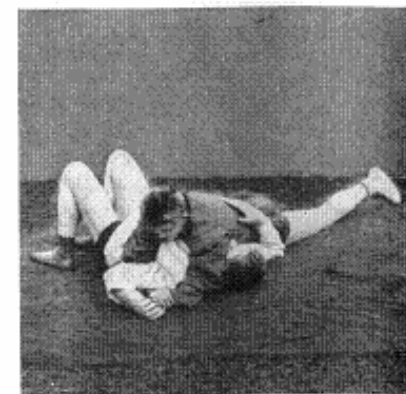


Рис. 369

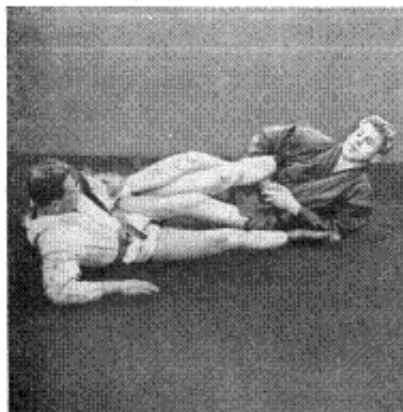


Рис. 370

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Рис. 370

И. п. — вы провели бросок захватом двух ног, и обе ноги лежащего противника у вас под мышками.

1. Передвиньте правую (или левую) свою руку ближе к пятке (у ахиллова сухожилия) так, чтобы острая лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие, а подъем ноги противника находился бы у вас под мышкой.
2. Садитесь.
3. Положите правую ногу на ногу противника, а левой ступней упритесь в его подколенный сгиб или положите ее изнутри на его ногу.
4. Перегибайте, откидываясь назад, ступню противника до тех пор, пока боль не заставит его сдаться.

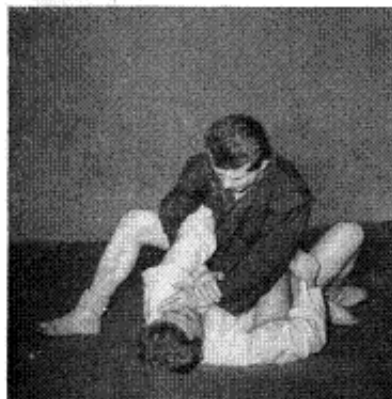


Рис. 371

ПЕРЕГИБАНИЕ (РЫЧАГ) ЛОКТА ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С УПОРОМ В ПЛЕЧО ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ

Рис. 371

И. п. — противник лежит на спине, вы — со стороны ног как бы садитесь на него верхом.

1. Поставьте правую ногу на ступню, а левую ногу — со стороны правого бока противника на колено.
2. Упритесь левой рукой в его левое плечо, а правой обхватите его правую руку.
3. Положите правую ладонь на запястье своей левой руки.
4. Перегибайте его локоть, прогибаясь назад.

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ С УПОРОМ В ПОДКОЛЕННЫЙ СГИБ ДРУГОЙ НОГОЙ

Рис. 372

И. п. — противник сидит на ковре, расставив ноги.

1. Сядьте напротив него и захватите своей правой рукой его левую стопу к себе под мышку.
2. Поставьте правое предплечье снаружи поближе к его пятке так, чтобы острая лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие.
3. Захватите левой рукой за запястье своей правой руки.
4. Положите правую ногу с внешней стороны на его левую ногу. Упритесь левой в подколенный сгиб его правой ноги.
5. Надавливайте правой лучевой костью на его ахиллово сухожилие, прогибайтесь назад до тех пор, пока боль не заставит противника сдаться.

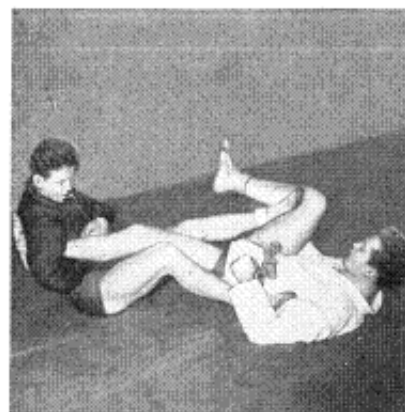


Рис. 372

ПЕРЕГИБАНИЕ (РЫЧАГ) ЛОКТА ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

Рис. 373

И. п. — противник лежит на спине, вы находитесь со стороны его головы, стоя на коленях.

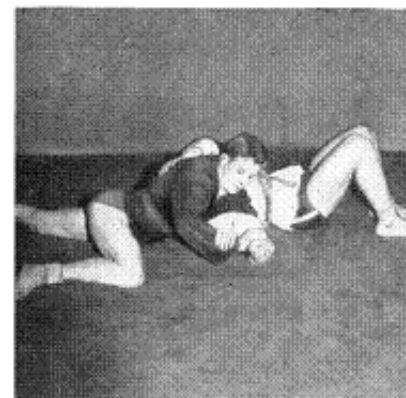


Рис. 373

1. Прижмитесь грудью к груди противника.
2. Захватите своей правой рукой его вытянутую правую руку за запястье.
3. Просуньте свою левую руку из-под плеча противника и захватите за свою правую руку у предплечья.
4. Прижмите правой рукой руку противника к коврику, приподнимите левое плечо вверх и перегибайте локоть через предплечье.

УЗЕЛ ЛОКТА ПРИ ПОМОЩИ ТУЛОВИЩА СВЕРХУ

Рис. 374

И. п. — противник стоит на четвереньках.

1. Зайдите со стороны его правого бока, оплетите правую руку своими ногами, растягивая ее в правую сторону.
2. Захватите одновременно левую руку двумя руками и, нажимая своим туловищем сверху, заставьте противника лечь на живот.
3. Приподнимайте выпрямленную руку вверх и, прогибаясь, заставьте противника сдаться.

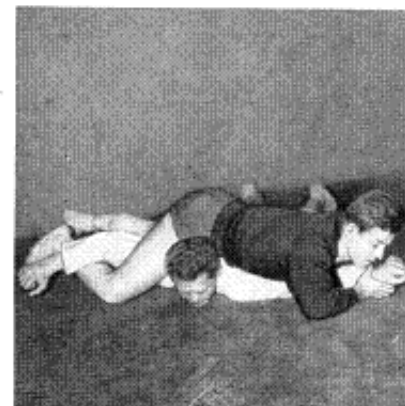


Рис. 374

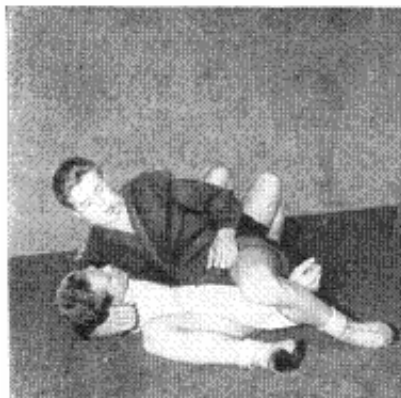


Рис. 375

ПЕРЕГИБАНИЕ (РЫЧАГ) ЛОКТА ЧЕРЕЗ БЕДРО С ПОМОЩЬЮ НОГИ (ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ)

Рис. 375

И. п. — противник лежит на спине.

1. Сядьте со стороны его правого бока и захватите правой рукой его за шею.
2. Подставьте правое бедро под вытянутую руку противника.
3. Обхватите его руку сгибом левого колена и перегибайте его локоть через бедро.

УЗЕЛ НОГИ НОГОЙ

Рис. 376

И. п. — противник лежит на спине, ноги его согнуты в коленях.

1. Сядьте на противника верхом и прижмитесь к нему лицом по направлению к его голове. Упритесь правой рукой в ковер со стороны его головы слева, а левой — в его плечо.
2. Зацепите своей левой ногой его правую ногу за подъем и тяните свою прямую ногу к его голове до тех пор, пока боль не заставит противника сдаться.



Рис. 377

ПЕРЕГИБАНИЕ (РЫЧАГ) ЛОКТА ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ (ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК)

Рис. 377

И. п. — противник лежит на спине.

1. Ложитесь грудью на его грудь с левой стороны.
2. Захватите выпрямленную руку противника ладонью вверх своей левой рукой за запястье, прижимая ее к ковра.
3. Просуньте правую руку под руку противника, как бы охватывая ее своей левой рукой, и положите ладонь на запястье своей руки.
4. Приподнимите свой правый локоть от ковра, левой прижмите захваченную руку противника к ковра. Боль заставит противника сдаться.



Рис. 376

УЗЕЛ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВНИЗ ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК

Рис. 378

И. п. — противник лежит на спине, вы находитесь со стороны его левого бока.

1. Ложитесь грудью на его грудь. Локоть левой руки поставьте на ковер у правого бока противника и захватите запястье его правой руки.
2. Просуньте свою правую руку из-под его плеча и захватите за запястье своей левой руки.
3. Поднимайте плавно свое правое предплечье локтем вверх до тех пор, пока боль не заставит противника сдаться.

УЗЕЛ НОГИ ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК

Рис. 379

И. п. — противник лежит на спине. Ноги согнуты в коленях. Вы у его левого бока.

1. Встаньте на колени и ложитесь на противника грудью на его грудь.
2. Захватите двумя руками правую ногу противника за подъем. Тяните ее к голове противника до тех пор, пока боль не заставит его сдаться.

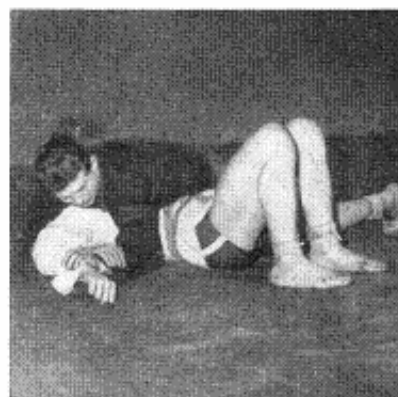


Рис. 378

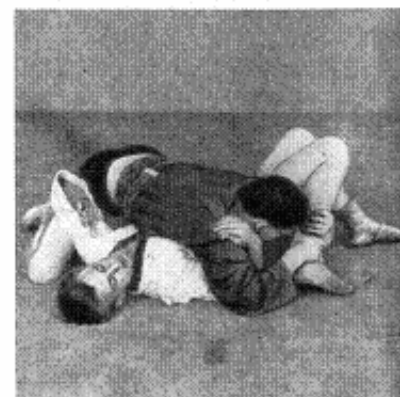


Рис. 379

УЗЕЛ РУКАМИ

Рис. 380

И. п. — противник лежит на спине. Сядьте верхом на него лицом к его голове. Прижмитесь грудью к его груди. Положите свою правую руку на ковер, локоть поближе к шее и захватите запястье согнутой правой руки противника.левой рукой захватите запястье своей правой руки из-под руки противника. Поднимайте локоть противника вверх до тех пор, пока он не сдаться.

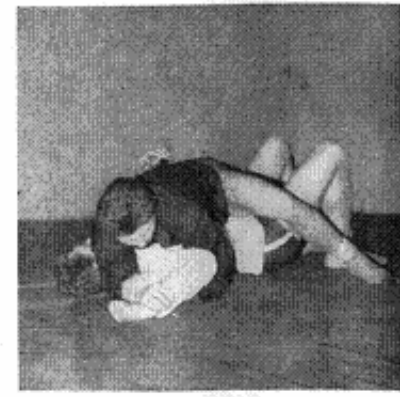


Рис. 380

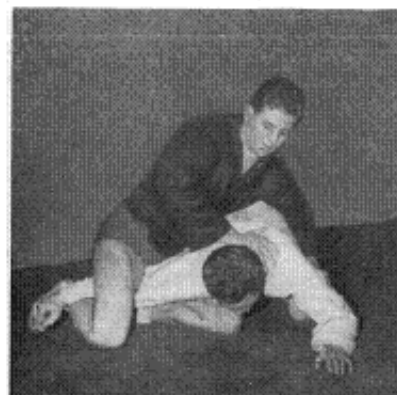


Рис. 381



Рис. 382

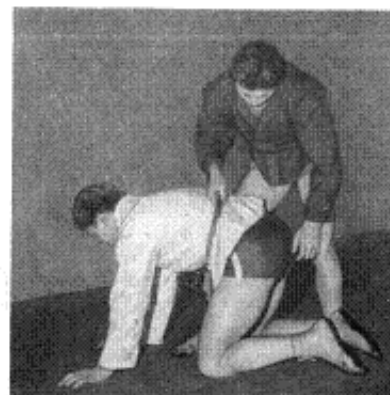


Рис. 386

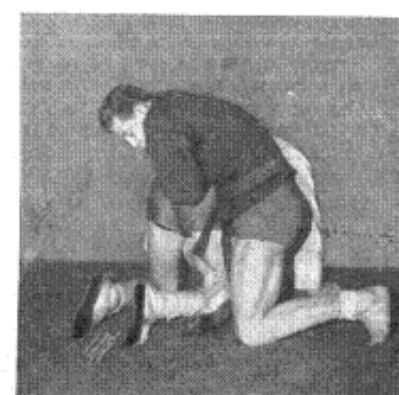


Рис. 387

ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ БЕДРА СВЕРХУ

Рис. 381—382

- И. п. — противник стоит на четвереньках (рис. 381).
1. Зайдите с правого бока и станьте на левое колено (рис. 381).
 2. Захватите своей левой рукой левую руку противника (рис. 381).
 3. Оплетите правой ногой правую руку противника и растягивайте ее в правую сторону (рис. 382).
 4. Надавливайте одновременно своим правым бедром на его локоть сверху против естественного сгиба (рис. 382). Боль заставит противника сдаться.

УЗЕЛ НА ОБА БЕДРА

Рис. 383—384—385

- И. п. — противник лежит на животе (рис. 383).
1. Сядьте лицом к ногам со стороны его левого бока, левой рукой захватите туловище сверху (рис. 383).
 2. Вытяните ноги в одном направлении с ногами противника (рис. 383).
 3. Зацепите правой ногой левую ногу противника и захватите ее у своего подколенного сгиба (рис. 384).

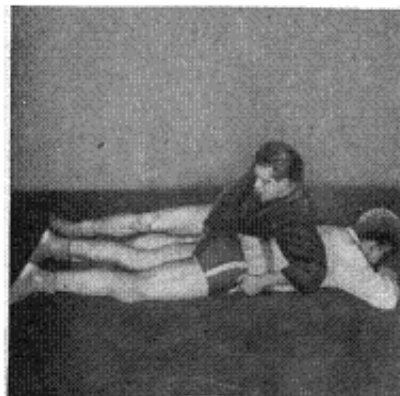


Рис. 383

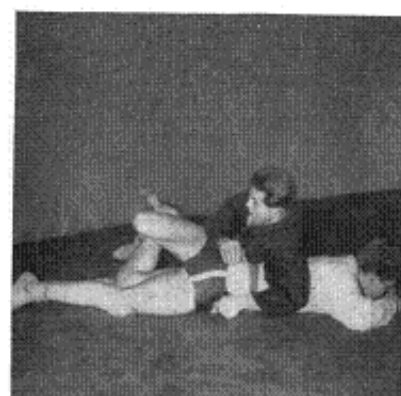


Рис. 384

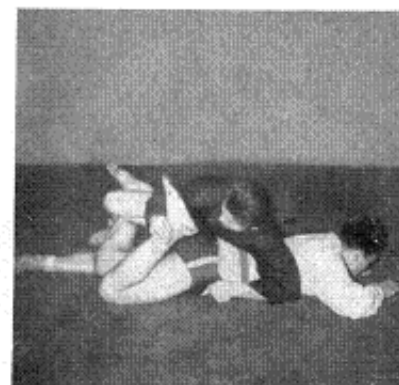


Рис. 385

4. Захватите правой рукой его правую ногу ближе к подъему (рис. 384).
5. Нажимайте своим правым коленом на подъем его левой ноги, а правой рукой — на подъем ноги по направлению назад к коврику. Боль заставит противника сдаться (рис. 385).

РЫЧАГ НА ОБА БЕДРА

Рис. 386—387—388—389

- И. п. — противник стоит на четвереньках. Зайдите со стороны его правого бока (рис. 386).

1. Поставьте свою левую ногу возле его голени так, чтобы ваша стопа упиралась в его голень (рис. 386). Захватите одновременно правой рукой его пояс на спине (рис. 387).



Рис. 388



Рис. 389

2. Просуньте свою правую ногу между ног противника изнутри и зацепите стопой за свою левую ближе к пятке [рис. 388].
3. Захватите левой рукой за голень ближе к подъему, а правой перехватите за бедро и голень его левой ноги изнутри [рис. 388].
4. Садитесь на ковер и тяните захваченную ногу на себя, прогибаясь назад, и одновременно выпрямляйте свою правую ногу, обвившую левую ногу противника [рис. 389]. Боль заставит противника сдаться.

ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ

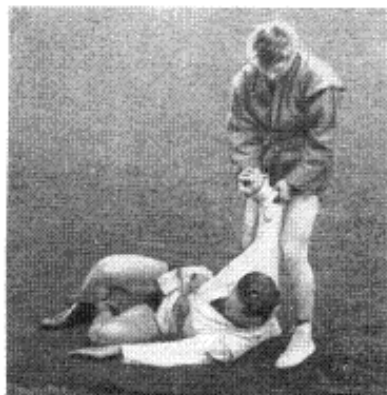


Рис. 390



Рис. 391

Рис. 390—391

- И. п. — противник одним из приемов брошен на ковер. Одежда на его правом локтевом сгибе зажата в вашей руке [рис. 380].
1. Подставьте правую ногу носком под правую лопатку противника [рис. 390].
 2. Захватите правой рукой изнутри правое запястье противника. Левую свою руку положите рядом с правой [рис. 390].
 3. Потяните на себя-вверх руку противника, выпрямляя тем самым ее.
 4. Садитесь на ковер. Одновременно положите свою левую ногу подколенным сгибом на шею противника [рис. 391].
 5. Когда вы сядете на ковер, а ваша левая нога будет находиться на шее противника, положите свою правую ногу на его грудь так, чтобы обе ноги были соединены накрест (правая сверху), а между ними была зажата рука противника [рис. 391].
 6. Натягивая руку противника на себя и отклоняясь назад, перегибайте его локоть до тех пор, пока противник не сдастся [рис. 391].

ПЕРЕГИБАНИЕ [РЫЧАГ] ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОТИВНИКА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ (КУВЫРОК ВПЕРЕД)

Рис. 392—393—394

И. п. — противник стоит на четвереньках, а вы стоите возле его левого бока [рис. 392].

1. Перешагните левой ногой через противника со стороны его головы и одновременно захватите своим локтевым сгибом правую руку противника в локтевом сгибе [рис. 392].
2. Перешагните правой ногой через туловище противника и быстро сделайте кувырок через свое правое плечо. В момент кувырка левой ногой опрокиньте противника на спину [рис. 393].
3. Захватите правую руку противника своими руками и зажмите ее ногами [рис. 394].
4. Натягивайте руку противника на себя, прогибаясь назад, перегибайте локоть, с захватом руки между ног [рис. 394].



Рис. 392



Рис. 393

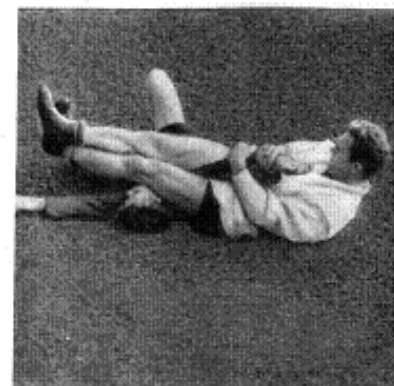


Рис. 394

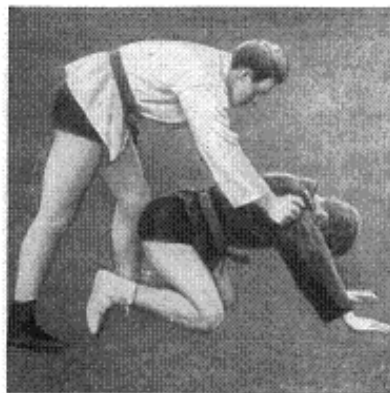


Рис. 395



Рис. 396

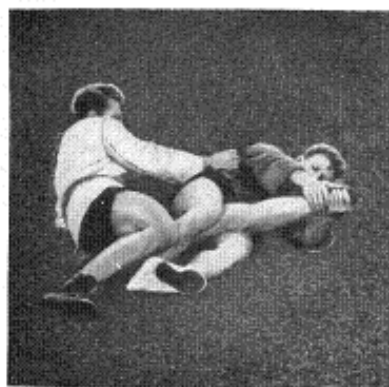


Рис. 397

ПЕРЕГИБАНИЕ НОГИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

Рис. 395—396—397

И. п. — вы на четвереньках, а противник стоит сзади вас и его левая нога между ваших ног. Руками он захватил одежду на вашей спине, готовясь провести прием (рис. 395).

1. Прижмитесь своей левой стопой к левой пятке противника (рис. 396).
2. Согните свою правую ногу в колене, захватите изнутри правую ногу противника в колене (рис. 396).
3. Захватите обеими своими руками левую ногу противника ближе к его пятке и одновременно ложитесь на левый бок (рис. 396).
4. Действуя ногами, как ножницами, выпрямляя их и прогибаясь назад, тяните своими руками ногу противника до тех пор, пока боль не заставит его сдаться (рис. 397).

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ СИДЯ НА ПРОТИВНИКЕ

Рис. 398—399—400

- И. п. — противник лежит на спине, вы — на коленях у его ног (рис. 398).
1. Захватите правой рукой его левую стопу к себе под мышку (рис. 399).
 2. Поставьте правое предплечье ближе к его пятке, чтобы острая лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие (рис. 399).
 3. Поднимитесь и перешагните правой ногой через лежащего противника, переворачивая его на живот, и садитесь на его ягодицы (рис. 400).
 4. Прижмите своим левым коленом правую ногу противника к ковру, а правую поставьте на ступню (рис. 400).
 5. Захватите левой рукой запястье своей правой руки.
 6. Надавливайте правой лучевой костью на его ахиллово сухожилие, прогибайтесь назад до тех пор, пока боль не заставит противника сдаться.



Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400

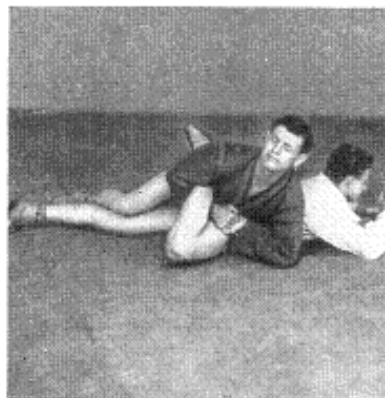


Рис. 401

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ ЛЕЖА НА ПРОТИВНИКЕ

Рис. 401

- И. п. — противник лежит на животе.
1. Ложитесь на противника со стороны его левого бока грудью на ягодицы.
 2. Правой рукой обхватите правую стопу противника ближе к пятке,

так, чтобы острая лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие, а подъем ноги находился у вас под мышкой. Поставьте левый локоть на ковер с правого бока противника и соедините свои руки в замок или захватите запястье своей руки.

3. Поднимая руки вверх, в захваченную ногу под мышкой нажимая книзу, перегибайте ступню противника до тех пор, пока боль не заставит его сдаться.

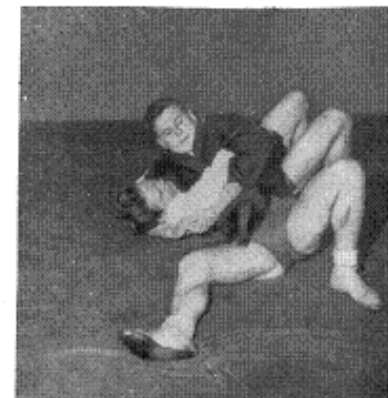


Рис. 406

УЩЕМЛЕНИЕ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ

Рис. 402—403—404—405

- И. п. — противник стоит на четвереньках. Зайдите со стороны его правого бока [рис. 402].
1. Левую ногу поставьте возле его голени так, чтобы ваша стопа упиралась в его голень. Одновременно захватите правой рукой его пояс на спине [рис. 402].
 2. Просуньте правую ногу между ног противника и стопой зацепите за его голень, а левую поставьте на колено [рис. 403].
 3. Обеими руками захватите за подъем правой ноги противника снизу [рис. 404].
 4. Садясь на ковер, вытяните свою левую ногу вперед, а руками тяните ногу противника на себя [рис. 405]. Боль заставит противника сдаться.

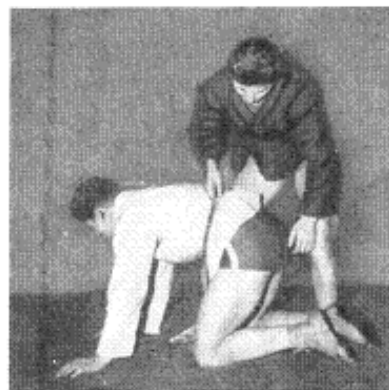


Рис. 402

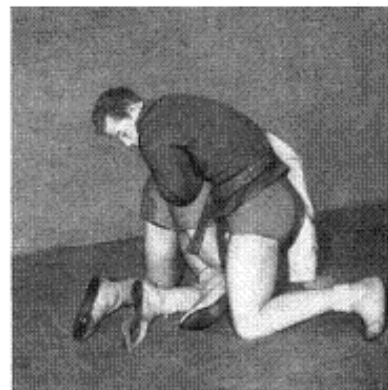


Рис. 403



Рис. 404



Рис. 405

ВЫКРУЧИВАНИЕ ПЛЕЧА ПОДНИМАНИЕМ ЛОКТЯ

Рис. 406

- И. п. — противник лежит на спине.
1. Сядьте у его правого бока.
 2. Захватите шею противника локтевым сгибом правой руки,
 3. Вытяните вперед правую ногу, левую поставьте на ступню, согнув ее в колене.
 4. Подведите свое левое предплечье под согнутую в локте руку противника и соедините ее со своей правой рукой в замок.
 5. Прогибаясь назад, одновременно поднимайте локоть противника. Боль заставит противника сдаться.

РАЗЪЕДИНЕНИЕ РУК СТАНОВОЙ СИЛОЙ

Рис. 407

И. п. — противник лежит на спине, соединив руки в замок.

1. Сядьте со стороны левого бока противника, положите ноги на грудь так, чтобы подколенный сгиб находился примерно около подбородка. Зажмите руки противника между своими ногами, правую ногу положите на подъем своей левой.
2. Просуньте свою правую руку между рук противника ближе к запястью.
3. Захватите одежду на своих плечах, прогибайтесь назад, вынудите партнера распустить хват и продолжайте перегибать его правую руку против естественного сгиба.



Рис. 407

РАЗЪЕДИНЕНИЕ РУК РЫЧАГОМ

Рис. 408

И. п. — То же, что и в описанном выше приеме (рис. 407).

1. Просуньте свое правое предплечье со стороны головы противника между его соединенными руками ближе к кисти.
2. Захватите своей левой рукой свою кисть.
3. Прогибаясь влево-назад, заставьте противника разомкнуть руки.



Рис. 408

РАЗЪЕДИНЕНИЕ РУК, СЦЕПЛЕННЫХ ЗА СПИНОЙ

Рис. 409

И. п. — противник лежит на спине, соединив свои руки на вашей спине.

1. Поставьте левую ногу на ступню. Обхватите предплечьем правой руки его левое предплечье.
2. Упритесь левой рукой ему в подбородок.
3. Прогибаясь назад, заставьте противника разомкнуть руки.



Рис. 409

РАЗЪЕДИНЕНИЕ РУК С ПОМОЩЬЮ ЗАХВАТА СВОЕЙ РУКОЙ

Рис. 410

И. п. — противник лежит на спине, соединив свои руки на нашей спине.

1. Сядьте со стороны его левого бока и положите ноги ему на грудь.
2. Зажмите ногами его руки.
3. Захватите левой рукой запястье его левой руки.
4. Просуньте правую руку со стороны головы между его рук ближе к кисти и положите ее на свою левую руку.
5. Отклоняйтесь назад-вправо и разъедините его руки.



Рис. 410

РАЗЪЕДИНЕНИЕ РУК, ПОДЪЯГИВАЯ ДАЛЬНОЮ РУКУ

Рис. 411

И. п. — противник лежит на спине, руки его соединены — правая захватывает одежду на левом плече, а левая — на правом.

1. Сядьте со стороны левого бока противника и положите правую ногу подколенным сгибом ему на шею, а левую — на грудь.
2. Захватите руками правую руку противника и прижимайте ее к своей груди. Прижмите ногами противника к коврику, одновременно руки зажмите между ног. В этот момент он вынужден будет распустить хват своих рук.
3. Потяните левую руку противника на себя. Отклоняясь назад, перегибайте его руку. Боль заставит его сдаться.

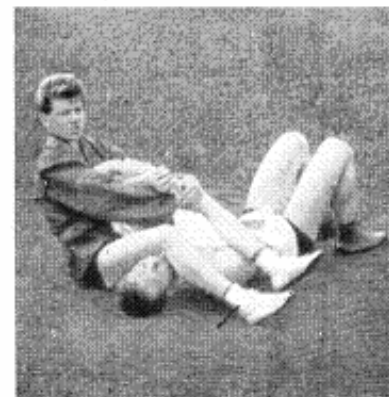


Рис. 411

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	2
Организационные и методические вопросы	3
Организация и задачи секции самбо	—
Построение учебного процесса	4
Обучение борьбе	6
Обучение тактике	7
Содержание уроков	—
Специальные подготовительные упражнения	8
Упражнения для улучшения общей физической и специальной под- готовки борцов-самбистов	—
Упражнения для развития и укрепления отдельных групп мышц и связок	9
Упражнения со жгутом	16
Упражнения с гирями	19
Простейшие виды борьбы	21
Приемы самостраховки	22
Приемы борьбы стоя	28
Подготовка к броскам	31
Броски назад	32
Броски вперед	42
Броски в сторону	54
Приемы борьбы лежа	60
Переворачивания	—
Удержания и освобождение от удержания	63
Спортивные болевые приемы	65

ЛЕВ БОРИСОВИЧ ТУРИН

САМБО

Редактор Л. Н. ИЛЬИНЧЕВ

Художник Л. П. МУШТАКОВА

Художественный редактор Е. М. ГАЛИНСКИЙ

Технический редактор А. А. ДОЩЕНКО

Корректоры И. Л. КИГЕЛЬ и В. Н. ГРАЧЕВА

Изд. № 2798. Сдано в набор 14/X 1964 г. Подписано к печ. 12/I 1965 г.
Формат 60×90%. Объем 9,5 печ. л., 7,8 уч. изд. л., А-04309.
Тираж 20 000. Цена 1 р. 03 к. Заказ № 3626

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Со-
вета Министров СССР по печати. Москва, ул. Карла Маркса, 20.
Московская типография № 2 Главполиграфпрома Государственного ко-
митета Совета Министров СССР по печати. Москва, проспект Мира, 105.